

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESIAPAN  
KARYAWAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
Robbi Jayanto  
2013010230311184**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESIAPAN  
KARYAWAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**

**Oleh:  
Robbi Jayanto  
201310230311184**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Robbi Jayanto**

**Nim : 201310230311184**

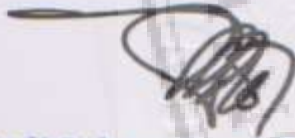
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 20 Januari 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

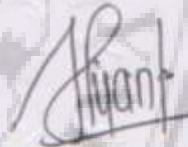
## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,




**Yudi Suharsono, S.Psi., M.Si.**

Sekretaris/Pembimbing II,



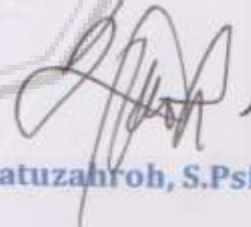
**Tri Muji Ingarianti, S.Psi., M.Psi.**

Anggota I



**Djudiyah, Dr., M.Si.**

Anggota II



**Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si**

Mengesahkan

Dekan,



**Muhammad Niswani, M.Psi., Ph.D.**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Robbi Jayanto  
NIM : 201310230311184  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :  
Hubungan Kebersyukuran dengan Kesiapan Karyawan dalam Menghadapi  
Pensiun.

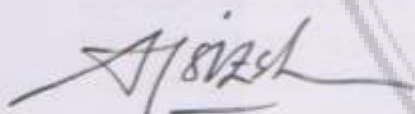
1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah di sebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 07 Janurai 2018

Mengetahui  
Ketua Program Studi

yang menyatakan



Siti Maimunah S.Psi., M.M., M.A.



Robbi Jayanto

## Kata pengantar

Alhamdulillah, ucapan rasa syukur yang mendalam penulis panjatkan kepada Allah subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesiapan Karyawan Dalam Menghadapi Pensiun" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan, bantuan, Partisipasi serta bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada beberapa pihak yang terkait :

1. Bapak M. Salis Yuniardi S.Psi., M.Psi. Ph.D, selaku Dekan Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Yudi Suharsono, M.Psi dan Ibu Tri Muji Ingarianti, M.Psi selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, Kesabaran dan Pikiran untuk memberi bimbingan dan arahan yang sangat bermafaat, hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Zakarija Achmad, M.Si., M.Psi selaku dosen wali penulis yang memberi motivasi dan membantu penulis selama proses perkuliahan sampai akhir.
4. Ucapan terima kasih yang sangat mendalam tak lupa penulis ucapkan kepada para responden yang mau terlibat maupun berpartisipasi pada penelitian ini terutama pada PT. Indolakto Purwosari yang mengizinkan penulis untuk pengambilan data.
5. Terima kasih kepada keluarga saya yang tak lelah memberi dorongan serta semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-Teman "Fatimah Fans Club" yang mana telah memberi keceriaan selama proses perkuliahan.
7. Sahabat- Sahabat penulis yakni Angger, Brian, Fardian, Feisal, Ucha, Sigit dan teman-teman diskusi yang tidak bisa di sebut satu persatu.
8. Teman-teman psikologi khususnya teman-teman "psikece" yang memberikan keceriaan serta rasa kekeluargaan selama masa perkuliahan dan proses penelitian ini.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan banyak bantuan serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

## Daftar isi

SKRIPSI.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Kata pengantar .....	ii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Lampiran .....	vi
<b>HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESIAPAN KARYAWAN</b>	
DALAM MENGHADAPI PENSIUN .....	1
Bersyukur (Gratitude) .....	7
Faktor-Faktor Bersyukur .....	7
Macam-Macam kebersyukuran .....	8
Aspek-Aspek kebersyukuran .....	8
Ciri-Ciri Orang Bersyukur .....	9
Kesiapan Pensiun .....	9
Macam macam kesiapan Pensiun.....	10
Faktor faktor yang mempengaruhi kesiapan pensiun.....	10
Aspek-aspek kesiapan pensiun.....	11
Hubungan Kebersyukuran dan Kesiapan pensiun.....	11
Kerangka Berpikir .....	13
Hipotesa.....	13
METODE PENELITIAN .....	14
Rancangan Penelitian .....	14
Subjek Penelitian.....	14
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	14
Prosedur dan Analisa Data Penelitian .....	15
HASIL PENELITIAN.....	16
Tabel 1. Deskripsi responden berdasarkan usia.....	16
Tabel 2. Sebaran nilai skala kebersyukuran berdasarkan usia .....	16
Tabel 3. Sebaran nilai skala kesiapan pensiun berdasarkan usia .....	17
Tabel 4. Korelasi antara kebersyukuran dengan kesiapan pensiun .....	17
DISKUSI .....	18
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	21
DAFTAR PUSTAKA .....	20

## Daftar Tabel

Tabel 1. Deskripsi responden berdasarkan usia.....	16
Tabel 2. Sebaran nilai skala kebersyukuran berdasarkan usia .....	16
Tabel 3. Sebaran nilai skala kesiapan pensiun berdasarkan usia .....	17
Tabel 4. Korelasi antara kebersyukuran dengan kesiapan pensiun .....	17



## Daftar Lampiran

Lampiran 1 .....	25
Skala Kesiapan Pensiun .....	28
Analisis Validitas .....	28
Analisis realibilitas.....	34
Skala Kebersyukuran .....	35
Analisis Validitas .....	35
Analisa Realibilitas .....	39
Lampiran 2 .....	40
Blueprint Skala Kesiapan Pensiun .....	52
Blueprint Skala Kebersyukuran .....	58
Skala setelah tryout .....	62
HASIL TRY OUT Blueprint Skala Kesiapan Pensiun .....	68
Blueprint Skala Kebersyukuran .....	73
Lampiran 3 .....	76
Uji Normalitas.....	77
Uji lineritas data .....	78
Uji Korelasi Product Moment .....	78





# HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESIAPAN KARYAWAN DALAM MENGHADAPI PENSIUN

**Robbi Jayanto**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[Robbi.jayanto@gmail.com](mailto:Robbi.jayanto@gmail.com)

Masa pensiun merupakan masa yang akan di hadapi setiap orang yang bekerja baik di perusahaan maupun di sebuah instansi. Namun, 13 tahun kedepan di prediksi Indonesia memasuki era lanjut usia yakni banyaknya karyawan usia produktif saat ini akan memasuki masa pensiun. Kesiapan karyawan menghadapi masa pensiun dapat tercapai apabila terpenuhinya 3 aspek dalam mempersiapkan seperti aspek pemahaman, penghayatan dan kesediaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesiapan karyawan menghadapi pensiun. Subjek penelitian ini adalah seluruh karyawan PT.Indolakto Purwosari yang memasuki masa pra-pensiun dengan usia karyawan antara 49-55 tahun. penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang melibatkan responden penelitian sebanyak 32 karyawan. teknik sampling yang digunakan adalah *sampling Jenuh*. Analisis *Pearson Product Moment*. menunjukkan ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesiapan pensiun dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,73$  dengan nilai sig. 0,000 ( $p > 0,005$ ). Dalam hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesiapan pensiun.

**Kata Kunci :** Kebersyukuran, kesiapan Pensiun, persiapan pensiun

Retirement is a period that will be faced by everyone who works both in a company and in an institution. In Indonesia, it is predicted that in 13 years ahead the country will enter elderly stage era in which its many of productive age employees right now will be in retirement ages. Employees readiness in facing retirement could be achieved if these 3 aspects are fulfilled; understanding, appreciation, and willingness. This research aims to determine if there's any correlation between gratefulness and employee readiness in facing retirement. The subject of this research are all employees of PT Indolakto Purwosari who are 49-55 years (pre-retirement age). Research method used is quantitative method involving 32 respondents, using saturated sampling technique. Analysis Pearson Product Moment shows that there is correlation between gratefulness with retirement readiness, with the correlation coefficient value equal to  $r=0,73$  with sig.value 0,000 ( $p>0,0005$ ). It shows that gratefulness has correlation with retirement.

**Keywords :** Gratefulness, retirement readiness

Kesiapan masa pensiun merupakan hal yang harus dibangun oleh setiap karyawan guna melanjutkan kehidupan selanjutnya, masa pensiun adalah momen seorang karyawan melepas kedudukannya ditempat dia bekerja dan menjadi masa transisi untuk meneruskan keberlangsungan hidup di masa tuanya. Indonesia akan memasuki era lanjut usia pada tahun 2030, saat ini penduduk Indonesia banyak yang memasuki usia produktif. Tercatat mencapai angka 151 juta jiwa (*Portalhr.com*). Hal tersebut perlu di perhatikan oleh instansi pemerintah atau perusahaan guna memulai mempersiapkan para karyawannya menghadapi masa pensiun, baik persiapan dari segi finansial maupun mentalnya. Dalam sebuah penelitian, terdapat sekitar 11,1% pegawai yang merasa aman segi finansialnya ketika menghadapi dan menjalani masa pensiun. (El-din, Mohamed, & Maged, 2012). Oleh karena itu pensiun tentu menjadi sebuah ketakutan tersendiri bagi karyawan yang akan menjalaninya, karena dalam waktu dekat karyawan tersebut akan mengalami banyak perubahan dalam perkembangan karirnya.

Sesuai Keputusan Pemerintah, UU No. 3 pasal 14 ayat 1 tahun 1992, tentang Jaminan Sosial Tenaga Kerja yang berbunyi: Jaminan Hari Tua (JHT) dibayarkan kepada tenaga kerja yang telah mencapai usia 55 tahun. Hal tersebut juga di perinci dalam UU No. 11 tahun 1992. tentang Dana pensiun, yang menyebutkan bahwa, hak atas manfaat pensiun, dengan catatan batas usia pensiun normal adalah 55 tahun dan batas usia pensiun wajib maksimum 60 tahun. Tak hanya UU no 11 tahun 1992 Menurut Peraturan Pemerintah no 45 tahun 2015 juga menyatakan penyelenggaraan program jaminan pensiun dijalankan ketika usia karyawan mencapai usia 56 tahun. Jadi ditinjau dari segi hukum di Indonesia, perusahaan boleh memensiunkan karyawannya ketika usianya mencapai 55 tahun dan tidak boleh lebih dari 60 tahun. dengan tujuan untuk menjaga karyawan dari rasa putus asa, tetap menjaga mental dan fisiknya agar tetap berdaya dan bersemangat dalam menyongsong masa pensiun.

Masa pensiun sesungguhnya merupakan fase yang akan dilalui oleh setiap orang yang telah bekerja dengan waktu tertentu, baik di perusahaan maupun di instansi pemerintah. Usia manusia yang terus bertambah menjadikan pensiun sebagai suatu tak dapat dihindari. Namun, bayangan seseorang yang menghadapi masa pensiun, merupakan kenyataan mengerikan untuk di pikirkan. Hal ini wajar, karena ketika seseorang memasuki usia persiapan pensiun (usia 44 tahun) orang tersebut memasuki masa *Maintance* dalam perkembangan karirnya. Masa *Maintance* adalah masa dimana karyawan akan berusaha memperbaiki posisi maupun situasi kerja di lingkungannya. Alih-alih di beri kesempatan untuk memperbaiki posisi dan situasi kerja, pada usia itu perusahaan malah menuntut output kerja yang optimal, padahal beban fisik tidak dapat ditanggung seperti dulu karena melemahnya kondisi jasmani, seperti; raga, kondisi memori dsb. Karena tuntutan kinerja kurang optimal, maka sebelum mencapai masa *Decline* (usia 65 tahun) bisa saja di pensiunkan. (Super, 1990).

pandangan yang terlintas mengenai pensiun bagi karyawan, terlebih bagi seseorang pekerja keras, merupakan suatu perubahan situasi yang signifikan, disamping berkurangnya kegiatan yang dilakukan sehari-hari, mereka juga akan mengalami kurangnya pendapatan/finansial, hingga terputusnya lingkungan

interaksi sosial di dalam lingkungan kerjanya. Pemikiran seperti itulah yang membuat masa pensiun menjadi kenyataan yang mengerikan. Perubahan yang terjadi tersebut berpotensi memicu perasaan lemah serta tidak mampu memberikan manfaat bagi lingkungan barunya karena merasa tidak produktif lagi (Veronika, 2010). Persepsi yang demikian secara tidak langsung mempengaruhi psikologis karyawan menjelang masa pensiun. Karena seorang pensiunan memiliki persepsi sendiri atas perubahan status sosial maupun finansial mereka yang berubah drastis dan memikirkan kehidupannya di masa mendatang (Setiabudi, 2015).

Seseorang yang memasuki masa transisi menjelang pensiun di usia 45 tahunan, harus mempunyai perencanaan yang baik yaitu bagaimana mengisi kegiatan di masa pensiun. Hal ini berkaitan dengan pengalihan pikiran atas ketidak berdayaannya menuju ke kegiatan yang dapat berguna bagi dirinya. Karyawan yang sudah mempunyai persiapan, tidak akan mengalami stress karena mereka menganggap masa pensiun adalah masa seseorang memiliki kebebasan atas pilihan hidup dan menikmati apa yang telah ia capai dalam bekerja. (Setiabudi, 2015). Seseorang yang telah memiliki perencanaan maupun persiapan masa pensiun, mempunyai sikap yang lebih positif dari pada yang tidak mempersiapkannya (El-din, Mohamed, & Maged, 2012).

Dalam menyongsong masa pensiun, penting sekali merencanakan dan memikirkan bagaimana mengisi kegiatan sehari-hari, karena di masa itu mereka akan menghadapi banyak perubahan, seperti faktor usia, mulai dari melemahnya ketahanan tubuh, kemampuan mengingat dan terputusnya interaksi sosial pada rekan kerja hingga berkurangnya pendapatan finansial (Veronika, 2010; Santrock, 2011). Ketidak mampuan dalam menerima perubahan yang akan terjadi, menyebabkan karyawan terlalu fokus pada pikiran negatif sehingga kurang dapat mempersiapkan diri dengan baik, mereka tidak tahu kegiatan apa yang akan di kerjakan saat berada di rumah, selalu berpikir bahwa pendapatan yang di terima jauh lebih sedikit dan lingkungan sosial jadi semakin terbatas. Karyawan yang memiliki jabatan tinggi akan berpikir tidak lagi mendapatkan perlakuan istimewa dan menikmati berbagai fasilitas yang di berikan oleh instansi. (Setyarini & Atamimi, 2011). Akibatnya bayang-bayang atas kejayaan saat bekerja dulu membelenggunya dan tidak dapat melihat hal positif atau kelebihan pada dirinya.

Perasaan cemas biasanya menyerang karyawan menjelang masa pensiun karena mereka belum mampu memahami kelebihan dan kelemahannya. Dikaji dari psikologis, perasaan cemas dan kekawatiran itu timbul karena mereka berpikir akan mengalami banyak perubahan, baik dari status, jabatan, nilai diri hingga gaya hidup secara keseluruhan. (Nuraini, 2013). Mereka menganggap pensiun merupakan hal yang ironi, karena terpaksa harus meninggalkan semua yang sempat menjadi sesuatu yang berharga bagi dirinya. Akibatnya, muncul potensi perasaan tidak berguna pada diri, sakit-sakitan, emosional dan sering mengurung diri di dalam rumah jadi lebih meningkat. (Veronika, 2010). Fenomena bunuh diri di daerah sulawesi selatan, tepatnya di desa Saluallo, kecamatan Sangalla Utara pada tahun 2012, menjadi bukti nyata, dimana seorang pria pensiunan PNS

berusia 61 tahun di temukan tewas gantung diri akibat sakit kepala yang berkepanjangan dan tak kunjung sembuh. (Sindonews.com, 2012).

Kecemasan, stress yang tinggi dan depresi terhadap masa depan yang akan di hadapi, termasuk dalam kategori *Post Power Syndrom*, yakni pergantian kondisi seseorang dari masa kejayaan menuju masa istirahat sehingga memunculkan bayangan masa lalu yang berpengaruh pada persepsi karyawan mengenai kemampuan dirinya. (Veronika, 2010). Beberapa orang akan merasa bingung menjalani serta melalui masa pensiun karena tidak ada pandangan akan melakukan kegiatan apa saat pensiun. Hal tersebut berhubungan dengan *planing* apa yang harus di realisasikan guna menghadapi dan menjalani masa pensiun nanti. (Jhonson,1993; Burns, 1993). Individu dengan persiapan yang baik akan berhasil melalui masa transisi dengan gemilang. Persiapan yang di maksud oleh Jhonson dan Burns adalah pemahaman dan penerimaan segala kelemahan serta kelebihan yang ada dalam dirinya. Orang yang dapat memaknai masa pensiun adalah orang yang dapat memberi manfaat dan pengaruh terhadap keluarga dan masyarakat di sekitar ia tinggal. (Setiabudi, 2015).

Dari kajian di atas dapat di pahami bahwa, seorang karyawan yang memasuki masa menjelang pensiun akan mengalami perubahan terbesar dalam karirnya yakni; diberhentikan dari tempat dia bekerja. Masa transisi pada perubahan, memiliki pengaruh yang cukup besar yakni dampak jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendeknya adalah perubahan kondisi seperti stress, penderitaan moral dan munculnya *job insecurity* menjelang pensiun. Jika dampak jangka pendek ini tak tertangani dengan baik, maka memicu timbulnya dampak jangka panjang berupa menurunnya kepercayaan diri atau rasa rendah diri (*minder*), hingga yang paling ekstreem yaitu depresi berkepanjangan (Veronika, 2010). Diperlukan kesiapan karyawan dalam merefleksikan diri untuk menerima dan merencanakan secara khusus kegiatan dalam menghadapi masa pensiun yang di anggap sebagai keadaan yang mengerikan (Jhonson,1993; Burns,1993; Zulkarnain, 2014).

Dari permasalahan di atas dapat di simpulkan bahwa, pensiunan harus menemukan kegiatan agar dapat memberdayakan diri dengan berusaha berkontribusi pada lingkungan barunya, menggantikan koneksi dengan tempat kerjanya yang lama. Dengan demikian diharapkan dapat memiliki identitas yang kuat, dukungan dan hubungan yang baik dari keluarga maupun orang sekitarnya serta cenderung lebih mudah melewati masa itu. Pensiunan rentan mengalami depresi dan kesepian ketika pasangan mereka lebih muda atau yang masih bekerja, sehingga di perlukan anggota keluarga lain agar memberikan dukungan kepadanya. mereka juga perlu memiliki ketrampilan khusus guna menerima keadaan serta mempersiapkan mentalnya. (John, 2012).

Seseorang dapat mengasah, melatih cara berpikir dan berperilaku pada kondisi tertentu, dengan cara menikmati keadaan melalui kegiatan-kegiatan yang positif. Salah satunya adalah rasa optimis. Optimis merupakan kemampuan seseorang dalam berpikir ketika menghadapi sesuatu yang membawanya menuju perilaku atau persepsi yang memberi harapan dari dalam individu tersebut. (Fahmy A. &

Habibah N., 2015). Hal ini relevan dengan kajian ilmu psikologi positif yang cenderung berkonsentrasi dalam meningkatkan hal positif yang ada dalam diri manusia, meski ia tidak ada masalah dengan kesehatan mentalnya. Prinsip utama yang ada dalam psikologi positif yakni adanya tiga bentuk kehidupan yakni kehidupan yang menyenangkan dimana seseorang mampu menunjukkan emosi positif tentang masa kini, masa lalu dan masa mendatang. Kehidupan yang baik menjadi bentuk selanjutnya seseorang dalam memperoleh kepuasan atas kehidupannya yang diperoleh dari pemanfaatan kebaikan maupun kekuatan yang ia miliki. Dan bentuk kehidupan terakhir yakni kehidupan yang berarti, yang mana seseorang berusaha menggunakan segala potensi yang ia miliki untuk melayani sesuatu yang lebih besar dan agung dari pada dirinya. (Seligman, 2012)

Relevan dengan teori di atas, seseorang yang dalam kondisi suasana hati yang positif akan memberi kekuatan mempengaruhi orang di sekitar menjadi lebih tertarik untuk bertanya maupun berbagi ide, sebaliknya apabila seseorang sedang kesal dan memiliki suasana hati yang negatif akan mempengaruhi orang di sekitarnya untuk tidak mengganggu. Oleh sebab itu kebahagiaan merupakan kunci seseorang untuk memunculkan emosi positif yang berguna dalam memandang apa yang ada di dalam dirinya sebagai hal yang positif dan meminimalisir perasaan dalam diri manusia dengan cara yang menarik, sehingga tidak berfokus pada apa yang tidak baik dan lebih bisa memilih untuk melihat dirinya di luar ketidak sempurnaan dan belajar menjadi lebih bahagia. (Greenberg, 2010).

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan adalah bersyukur. Bersyukur merupakan cara seseorang melihat hidup sebagai suatu pemberian dan merupakan bentuk pengungkapan akan sesuatu yang luar biasa serta rasa terima kasih atas kelebihan yang diterima secara interpersonal dari Tuhan. Bersyukur dapat melatih seseorang melihat keseluruhan hidupnya sebagai sebuah anugerah serta kebahagiaan. (Emmons & Shelton, 2002 ; Emmons & Robin, 2013). Di dalam agama Islam bersyukur tidak hanya mengenali kebahagiaan, tetapi bersyukur juga harus memaknai nilai-nilai religius yang ada dalam Tuhan sehingga manusia mampu memperoleh ketentraman serta kedamaian. (Rajab, 2011). Dengan bersyukur seseorang dapat menyalurkan perasaannya berdasarkan hasil pengamatan dan penghargaan, sehingga segala hal yang bermanfaat yang ada dalam dirinya akan berkaitan erat dengan kepuasan kehidupannya. Bersyukur juga dapat memberikan pengalaman memiliki emosi positif yang berkaitan dengan kepuasan hidup (Wood, Joseph & Malty, 2008; Wood, Froh & Geraghty, 2010).

Berdasarkan penelitian apabila karyawan di selimuti keadaan yang membuatnya tertekan dan cemas atas keadaan yang akan dihadapi, maka dia akan melihat situasi yang sedang dialami dengan pemikiran yang negatif. Dampaknya, orang tersebut akan merasa terbebani, yang berakibat menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan yang sehat, sehingga muncul banyak potensi terserang depresi akibat ketidakpuasan terhadap pilihannya. Dengan bersyukur, seseorang mencoba melihat kondisi yang dialaminya dengan persepsi yang lebih positif sehingga orang tersebut mampu mengurangi perasaan tertekan maupun kecemasan pada situasi yang sedang dihadapinya. Bahkan, orang tersebut dapat

termotivasi untuk meningkatkan usahanya dan melakukan perbaikan diri sebagai rasa terimakasih atas anugerah berupa situasi yang di terimanya (Christina, Megan & Sonja, 2016).

Allah berfirman: “Dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur. Barang siapa yang menghendaki pahala dunia, niscaya kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur”. (Qs. Ali imran ayat 144-145).

Hal di atas relevan dengan penelitian (Wood, 2010) yang menemukan bahwa orang-orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi lebih menyenangkan, terbuka dan kurang neurotik. Secara khusus mereka tidak mudah marah, menyalahkan orang lain karena Orang yang bersyukur mengalami kecemasan jauh lebih sedikit karena terdorong untuk berbelas kasih dan mampu meyakinkan diri mereka. Sehingga bersyukur menjadikan seseorang terdorong melakukan tindakan yang dapat memberikan manfaat bagi diri dan orang sekitarnya. Dorongan tersebut bersumber pada proses pemikiran apa yang ada dalam dirinya baik secara positif dan negatif (Lea, 2015). Tak hanya mendorong seseorang dalam melakukan kebaikan, bersyukur dapat membantu meningkatkan penyembuhan pada stress seseorang, karena bersyukur berperan sebagai katalis seseorang dalam membantu proses intervensi lantaran memiliki keterikatan yang kuat, unik serta relevan dengan kesejahteraan seseorang (Emmons & Robin, 2013).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa rasa syukur juga memiliki keterikatan positif terhadap persepsi diri, yang berarti semakin tinggi rasa syukur yang di miliki seseorang semakin tinggi pula persepsi positif atas dirinya. Ketika ia bersyukur seseorang akan melihat dirinya sebagai penerima kebaikan dari orang lain dan Tuhannya. Sehingga membuat seseorang tersebut merasa lebih di hargai serta terhormat dan secara perlahan dapat meningkatkan harga dirinya. (Nicola & Alessandro, 2013). Orang yang memiliki rasa syukur, merasa di hargai sehingga mengurangi perilaku menyalahkan, menghujat dirinya sendiri karena berpandangan pada hal-hal baik dalam hidupnya yang meliputi kualitas pribadi dan keterampilan. Tak hanya itu orang bersyukur akan melakukan pendekatan secara positif sebagai penunjang dalam mengatasi masalah yang sedang di hadapi dan cenderung mencari dukungan sosial. (Wood, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat di rumuskan bahwa masalah yang akan di angkat dalam penelitian ini adalah: bagaimana hubungan kebersyukuran seseorang dalam mempersiapkan masa pensiun?, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap apakah kebersyukuran seseorang memiliki pengaruh terhadap persiapan karyawan dalam menghadapi masa pensiunnya. Manfaat dari penelitian ini yakni mendapatkan pandangan metode intervensi dalam mempersiapkan para karyawan menjelang masa pensiun.

## **Bersyukur (Gratitude)**

Bersyukur merupakan tindakan seseorang yang timbul dari respond seseorang dalam menerima suatu pemberian yang di wujudkan dalam bentuk pengungkapan akan sesuatu yang luar biasa dan rasa terima kasih atas kelebihan yang di terima secara interpersonal kepada orang lain, alam, maupun Tuhan yang didasari oleh hasil pengamatan dan penilaian serta penghargaan dari segala hal yang bermanfaat yang ada pada dirinya, sehingga memiliki kaitan yang erat dengan kepuasan hidup individu yang bersangkutan. Bersyukur mampu memberikan pengalaman kepada seseorang untuk memiliki emosi positif yang berkaitan dengan kepuasan hidup serta melindungi seseorang dari *stress* dan depresi meski dengan berbagai faktor kepribadian. (Mc.Culough, dkk., 2004; Wood, Froh & Geraghty, 2010; Emmons & Mishara, 2011). Selain itu, bersyukur membantu seseorang memaknai hal-hal baik dan membantu seseorang dalam membangun kekuatan positif untuk melindungi dari kenangan emosional negatif. Rasa syukur merupakan salah satu emosi yang memiliki hubungan erat dengan pengungkapan atas kebahagiaan yang di terimanya sehingga membuat seseorang terstimulus berbuat kebaikan kepada orang lain guna mendapatkan keseimbangan serta mendapatkan kebanggaan, kebahagiaan dan harapan (Ramirez, Ortega, Chamoro, & Colmenero, 2014; Wood, 2010).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, bersyukur dapat di definisikan sebagai bentuk emosi positif seseorang dalam merespon dan memaknai kebahagiaannya sebagai ucapan terima kasih atas pemberian dan kebaikan yang di lakukan orang lain kepada mereka, sehingga membuat orang tersebut mampu mengubah kognisinya serta memiliki kekuatan positif dan berusaha melakukan kebaikan sebagai timbal balik terhadap kebaikan yang di terimanya.

### ***Faktor-Faktor Bersyukur***

Faktor-Faktor yang mempengaruhi kebersyukuran dalam diri seseorang ada dua hal (Ramirez, dkk., 2014) antara lain :

#### **a. Faktor kepribadian**

Setiap pribadi seseorang, memiliki nilai-nilai agama yang dianut. Nilai-nilai tersebut ditanamkan oleh orang tua, guru, dan masyarakat sejak kecil dan menjadi acuan untuk memaknai keadaan, pemberian dan karunia yang dimilikinya.

#### **b. Faktor Lingkungan**

Bersyukur merupakan proses kognisi yang terus menerus dilakukan dengan upaya menanamkan nilai-nilai pada masing-masing individu. Dalam hal ini faktor kognisi serta penghargaan tidak seharusnya dikesampingkan. Konsisten dalam memaknai hal-hal sekecil apapun akan melindunginya dari kenangan emosional negatif dan membangun kekuatan positif.

### ***Macam-Macam kebersyukuran***

Untuk memunculkan rasa syukur dalam diri seseorang, dapat dilakukan dengan empat hal. (Watkins, 2014) yakni;

1. *Recounting* yakni penjiwaan sebuah kebahagiaan dari segala nikmat maupun anugrah “kecil” sebaik menikmati nikmat maupun anugrah yang besar.
2. *Reflection* peninjauan ulang pada diri sendiri untuk mengetahui anugrah dan nikmat yang di punyai maupun yang telah di terima guna mempertanggung jawabkan tindakan-tindakan yang telah di lakukan, mencakup nilai nilai spiritual serta pengalaman saat di uji.
3. *Ekspresion* pengungkapan rasa terima kasih, baik pada Tuhan maupun sesama manusia atas kemudahan, nikmat dan karunianya (terwujud keinginanya) yang di lakukan dengan cara mengucap syukur maupun terima kasih dan di tambah melakukan tindakan yang dapat membuat orang lain senang.
4. *Reappresial* penilaian kembali suatu kondisi negatif yang sudah atau yang sedang terjadi dengan menarik hikmah maupun anugrah, untuk menutup *memory* kepahitan dari kondisi itu dan melanjutkan hidupnya menjadi lebih positif.

### ***Aspek-Aspek kebersyukuran***

Bersyukur memiliki tiga komponen dalam pelaksanaanya (Listiyani,2015) antara lain:

1. Mempunya rasa apresiasi (*sense of appreciatiaon*) terhadap kebaikan kehidupanya, orang lain dan tuhan.  
Komponen ini terjadi karena ada penerimaan kontribusi orang laian terhadap kesejahteraan dirinya dan memiliki kecenderungan untuk megapresiasi *simple pleasure*.
2. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimilikinya  
Komponen ini berasal dari karakteristik seseorang yang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya (*sense of abundance*) sehingga ia memilki perasaan positif dalam dirinya dan puas dengan kehidpan yang dijalannya.
3. Kecenderungan untuk bertindak positif  
Komponen bersyukur yang berkaitan dengan karakteristik seseorang dalam menyadari akan pentingnya mengekspresikan rasa syukur yang di wujudkan dengan melakukan tindakan maupun kehendak baik.



## Ciri-Ciri Orang Bersyukur

Ciri-Ciri orang yang memiliki rasa bersyukur (Watkins, dkk., 2003) antara lain :

1. merasa lebih pada dirinya, akibat pemaknaan pada setiap kebaikan yang di terimanya
2. mengakui peran orang lain yang mendukung serta membantu dia dalam meraih keberhasilan, kesuksesan serta kesejahteraan yang dimilikinya
3. Menghargai setiap kesenangan, kebaikan, dan nikmat yang ia alami sekecil apapun
4. Mengekspresikan rasa terima kasih

## Kesiapan Pensiun

Kesiapan merupakan suatu tahapan di mana seseorang memiliki kematangan atau perencanaan dalam mengembangkan kondisi fisik, emosional, kognisi dan kemampuan untuk berperilaku, baik berupa penerimaan maupun penolakan sebagai upaya kesiagaan dan kesiapan dalam menghadapi perubahan (Noone & Alpass, 2010). Disamping itu kesiapan juga bisa diartikan sebagai kondisi dimana seseorang siap untuk bereaksi dan bertindak pada kondisi apapun akibat meningkatnya pengalaman serta keahlian dalam menyelesaikan situasi tersebut sebagai bentuk respon dalam mempertahankan dirinya. Kesiapan juga merupakan salah satu sikap seseorang dalam merencanakan dengan membuat persyaratan persyaratan demi meningkatkan kualitas diri guna mencapai suatu tujuan tertentu dalam menghadapi tahap berikutnya. (Slameto, 2010).

Pensiun merupakan fase individu berhenti maupun keluar dari tempat bekerjanya. Ditandai dengan adanya penurunan keterlibatan psikis dan aktivitas di tempat ia bekerja. Pensiun merupakan *momen* penting sebagai tanda peralihan tahun-tahun terakhir pekerja dalam suatu instansi maupun organisasi menuju masa menikmati hasil dari kariernya. (Shultz & Wang, 2011). Definisi tersebut relevan dengan teori *life-stage developmental* yang menyatakan, masa pensiun merupakan fase seseorang mengalami penurunan dalam keterlibatan di tempat kerja, penurunan tingkat aktivitas fisik, produktifitas hingga tanggung jawab terhadap orang lain pada kehidupan sehari-harinya. Bagi pensiunan, tantangan psikologis yang paling berat adalah hilangnya peran pekerjaan/kehidupan. Peran pekerjaan menjadi bagian terpenting sebagai dasar identitas seseorang terutama kalangan pria. Oleh karenanya beberapa pensiunan dapat mengalami kekosongan akibat hilangnya stabilitas dari peran pekerjaannya. (John, 2012 ; Shi & Wang, 2014).

Jadi kesiapan pensiun dapat di pahami sebagai suatu proses kognitif seseorang dalam membuat perencanaan guna merespon perubahan pada karirnya, bentuk reaksi atau tindakan dalam menerima maupun menolak situasi dan kondisi yang akan di hadapinya. Reaksi yang muncul bisa dalam bentuk kesiagaan, kesiapan dan kematangan dalam melakukan perilaku tertentu. Dengan demikian memicu seseorang mengartikan ulang atas dirinya yang melibatkan kegiatan kognitif dalam rencana dan tindakan. Pada saat itu seseorang akan mengalami perubahan

drastis baik dari status sosial, lingkungan dan perannya akibat di lepaskan kariernya. Definisi tersebut juga selaras dengan konseptualisasi teoritis mengenai persiapan pensiun yang lebih banyak menonjolkan bagaimana individu nantinya mengambil keputusan serta menyesuaikan diri sebagai seorang pensiunan (Shultz & Wang, 2010).

### ***Macam macam kesiapan Pensiun***

Hal-hal yang perlu di persiapan para pensiunan. (Noone & Alpass, 2010). antara lain:

#### **a. Kesiapan mental**

Kesiapan mental merupakan salah satu domain dalam kesehatan, berasal dari proses pembentukan pengalaman yang di dapat ketika menghadapi kondisi yang telah di alami dan memiliki kesamaan atau keterikatan yang di pengaruhi oleh kondisi psikologis baik dari kognisi maupun afeksinya.

#### **b. Kesiapan diri**

Kesiapan diri ialah perpaduan antara kesiapan mental dengan keberanian lahiriah yang di tandai dengan tumbuhnya percaya diri dan keberanian menghadapi resiko pada suatu situasi tertentu.

#### **c. Kesiapan finansial**

Kesiapan finansial merupakan salah satu domain penunjang dalam mempersiapkan keberlangsungan saat melanjutkan masa pensiun.

### ***Faktor faktor yang mempengaruhi kesiapan pensiun***

#### **1. Kecerdasan emosional**

Kecerdasan emosional memiliki peranan penting mengatur emosi dan persepsi dalam menghadapi kecemasan saat pensiun, hal ini di tunjukkan, bahwa semakin tinggi skor kecerdasan emosional seseorang, maka semakin rendah kecemasannya saat menghadapi masa pensiun.

#### **2. Dukungan sosial**

Ketika karyawan mulai mendekati masa pensiun, mereka cenderung memiliki resiko penurunan harga diri dan krisis kepercayaan diri sehingga lingkungan sosial perlu memberi *support*.

#### **3. Religiussitas**

Religiussitas berperan penting dalam meregulasi emosi. Religiussitas juga memiliki hubungan negative terhadap kecenderungan *post power syndrom*. Ini berarti, tingginya religisitas seseorang mampu mmengurangi resiko terkena dampak *post power syndrom*.

### ***Aspek-aspek kesiapan pensiun***

Beberapa aspek kesiapan dalam mempersiapkan masa pensiun. (Fajri, 2011):

- a. Aspek pemahaman, berupa kondisi seseorang memahami dan mengetahui kejadian yang akan dihadapi sehingga membuat dia merasa siap ketika menghadapi sesuatu yang akan terjadi.
- b. Aspek penghayatan, berupa kondisi psikologis dimana seseorang siap secara psikologis pada segala sesuatu yang akan terjadi karena hal tersebut pasti menimpa semua orang sehingga tidak perlu dikhawatirkan.
- c. Aspek kesediaan, berupa kondisi psikologis seseorang untuk rela dan berusaha berbuat sesuatu agar dapat mengalami secara langsung kondisi sebagai salah satu proses kehidupan.

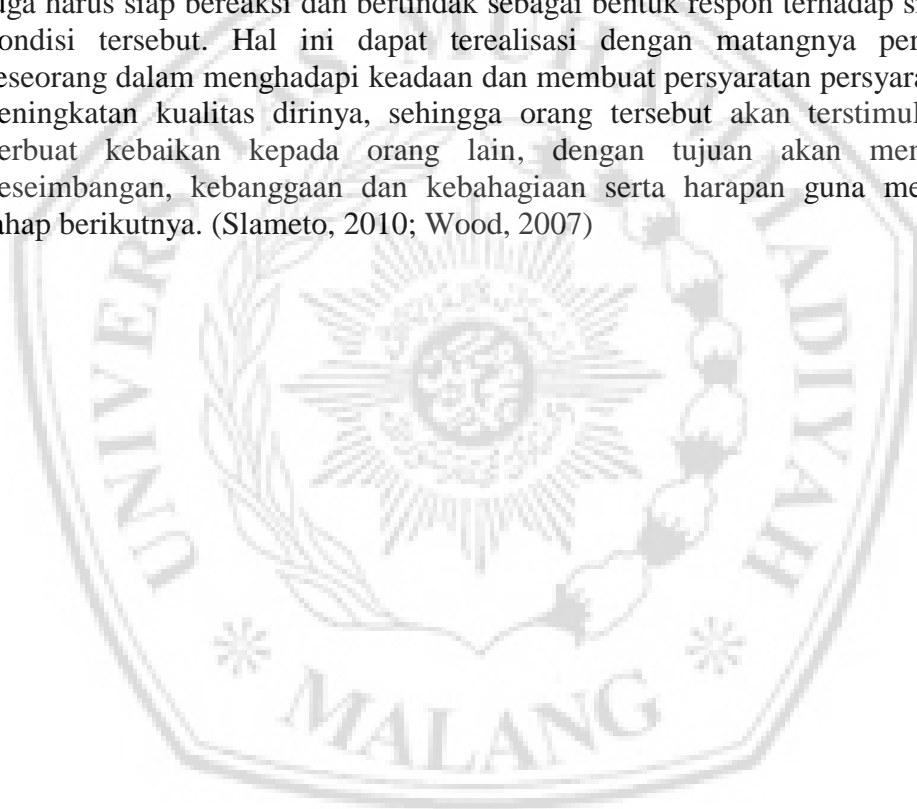
### **Hubungan Kebersyukuran dan Kesiapan pensiun**

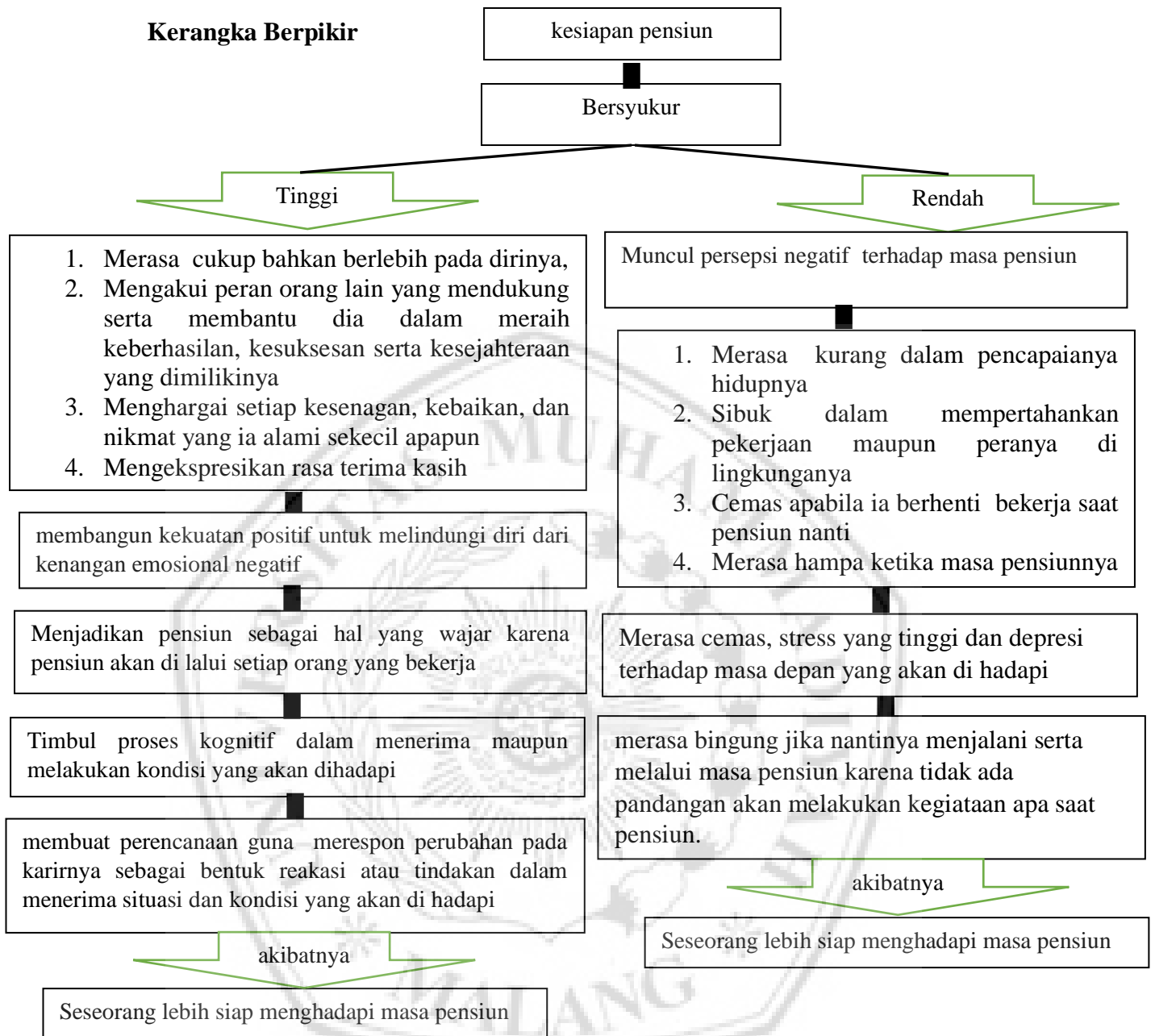
Mengacu pada landasan teori sebelumnya, Noonie mengungkapkan bahwa terdapat tiga macam kesiapan dalam menghadapi pensiun yakni; kesiapan mental, kesiapan diri dan kesiapan finansial, yang berperan dalam mempersiapkan masa pensiun. Faktor-faktor pendorong untuk menunjang hal tersebut ada tiga yaitu: kecerdasan emosional, dukungan sosial dan religiusitas. Ditinjau dari ketiga faktor tersebut, faktor kecerdasan emosional dan religiusitas lebih bersifat personal dalam membantu seseorang mengatasi kecemasan maupun *post power syndrom*. Faktor lain, yakni faktor dukungan sosial, sebagai faktor pemelihara yang diberikan oleh lingkungan kepada seseorang, dengan maksud agar dapat mengurangi resiko perasaan rendah diri dan menjaga dari krisis kepercayaan diri. Seseorang yang mampu menghargai dukungan serta kebaikan sekecil apapun dari lingkungannya, akan mampu membangun kekuatan positif dan dapat melindungi diri dari kenangan negatif yang diakibatkan oleh perubahan yang telah terjadi. Ketika ketiga macam kesiapan sudah tercapai diindikasikan, maka seseorang akan mampu membuat perencanaan dan merespon perubahan pada karirnya sebagai bentuk reaksi atau tindakan dalam menerima maupun menolak situasi dan kondisi yang akan di hadapi. Respon yang muncul bisa dalam bentuk kesiagaan, kesiapan dan kematangan dalam melakukan perilaku tertentu. Hal ini memicu seseorang mengartikan ulang atas dirinya dengan melibatkan kegiatan kognitif dalam merencanakan dan bertindak menghadapi suatu kondisi dimana seseorang akan mengalami perubahan drastis baik dari status sosial, lingkungan dan perannya akibat di lepaskan kariernya. (Noone, 2010; Pusadan, 2014; Shultz & Wang, 2010; Ramirez, dkk., 2014).

Hasil penelitian veronika (2010), menjelaskan bahwa menjelang pensiun para karyawan dibayangi oleh masa depan saat pensiun, seperti berkurangnya pendapatan, hilangnya relasi dengan teman teman di lingkungan kerja sampai pada persepsi tidak berartinya dia. Ketika seseorang disibukkan persepsi yang demikian, mereka tidak dapat berpikir kegiatan apa yang dapat berguna untuk mengisi waktu luangnya serta meneruskan kehidupannya pasca pensiun. Persepsi

negatif mengenai diri sendiri yang tak kunjung selesai ini membuat seseorang sulit memaknai kondisinya sebagai anugerah dan dapat berkontribusi lebih terhadap lingkungan di sekitarnya. (Osborne, 2012). Bersyukur merupakan salah satu respon seseorang dalam berperilaku dan merupakan kunci untuk menangani kualitas kurang di hargai dalam praktek klinis, yang relevansinya berasal dari hubungan yang kuat dan unik terhadap kesejahteraan. Rasa syukur dalam diri seseorang dapat memberikan kesembuhan maupun dampak yang lebih besar jika di berikan intervensi yang lain, karena peran bersyukur merupakan sumber katalis pada intervensi yang diikuti seseorang tersebut. (Emmon & Robin, 2013).

Ketika seseorang melihat pensiun sebagai rahmat dari Tuhan, maka orang tersebut di harapkan mulai membuat perencanaan dalam mengembangkan kondisi fisik, emosional, kognisi maupun kemampuannya. Tak hanya itu orang tersebut juga harus siap bereaksi dan bertindak sebagai bentuk respon terhadap situasi dan kondisi tersebut. Hal ini dapat terealisasi dengan matangnya perencanaan seseorang dalam menghadapi keadaan dan membuat persyaratan persyaratan demi peningkatan kualitas dirinya, sehingga orang tersebut akan terstimulus untuk berbuat kebaikan kepada orang lain, dengan tujuan akan mendapatkan keseimbangan, kebanggaan dan kebahagiaan serta harapan guna menghadapi tahap berikutnya. (Slameto, 2010; Wood, 2007)





### Hipotesa

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti memiliki hipotesis yaitu ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesiapan karyawan dalam menghadapi pensiun, yang artinya saat kebersyukuran meningkat maka kesiapan menghadapi pensiun juga ikut meningkat dan sebaliknya, jika kebersyukuran menurun maka kesiapan dalam menghadapi pensiun juga ikut menurun.

## METODE PENELITIAN

### *Rancangan Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian *non-experimental* yang menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, yaitu semua data yang diperoleh akan diolah dalam bentuk angka dan analisisnya menggunakan statistik. (Sugiyono, 2014). Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesiapan menghadapi pensiun pada karyawan.

### *Subjek Penelitian*

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Subjek penelitian ini adalah karyawan yang masih aktif bekerja menjelang masa pensiun pada sebuah perusahaan yang memiliki usia sekitar 50 hingga 60 tahun. (UU no 11 tahun 1992 & PP no 45 tahun 2015)

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel dengan semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014).

### *Variabel dan Instrumen Penelitian*

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas atau independen (X) dan variabel terikat atau dependen (Y) (Sugiyono, 2014). Dimana variabel (X) adalah kebersyukuran dan variabel (Y) adalah kesiapan pensiun.

Kebersyukuran merupakan pemaknaan yang dilakukan seseorang terhadap kelebihan maupun kebaikan yang diterimanya baik dari orang lain maupun dari Tuhan, ditunjukkan dengan berusaha melakukan kebaikan sebagai timbal balik terhadap kebaikan yang sudah diterimanya. Kebersyukuran pada penelitian ini diukur dengan mengadaptasi skala kebersyukuran yang disusun oleh Listyadini (2015) yang dikembangkan berdasarkan dari teori Watkins (2003) yang meliputi aspek berupa *sense of appreciation*, *Sense of abundance* dan kecenderungan bertindak positif. Skala tersebut memiliki 30 item. Skala yang diadaptasi tersebut nantinya menggunakan model skala likert yang terdiri dari 4 skor yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Dalam penelitian ini terdapat item *favourable* dan *unfavourable*. Item jenis *favourable* memiliki skor STS = 1, TS = 2, S = 3, dan SS = 4. Begitu pula pada item jenis *unfavourable* memiliki skor STS = 4, TS = 3, S = 2, dan SS = 1. Nilai koefisien reliabilitas (nilai alpha) pada Skala kebersyukuran ini sebesar  $\alpha = 0,859$ . Namun setelah dilakukan proses *try out* serta uji validasi dan reliabilitas jumlah item yang tersisa pada skala ini berjumlah 9 item.

kesiapan menghadapi pensiun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah reaksi seseorang untuk menerima maupun menolak masa pensiunya yang melibatkan kegiatan kognitif dalam membuat perencanaan dan bertindak. Pada penelitian ini, kesiapan menghadapi pensiun diukur menggunakan skala kesiapan pensiun. peneliti menggunakan skala kesiapan pensiun yang disusun oleh Safitri (2013) yang dikembangkan berdasarkan komponen-komponen kesiapan dalam menghadapi pensiun diantaranya : pemahaman seputar pensiun, kesediaan dan penghayatan. Skala kesiapan pensiun ini menggunakan model skala likert yang terdiri dari 4 skor yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Dalam penelitian ini terdapat item *favourable* dan *unfavourable*. Item jenis *favourable* memiliki skor STS = 1, TS = 2, S = 3, dan SS = 4. Begitu pula pada item jenis *unfavourable* memiliki skor STS = 4, TS = 3, S = 2, dan SS = 1. Pada skala kesiapan pensiun ini memiliki Koefisien realibilitas (nilai alpha) sebesar  $\alpha = 0,943$ . pada skala kesiapan pensiun yang disusun safitri ini memiliki 55 item lalu peneliti melakukan modifikasi item sebanyak 1 buah item yang bernomor 48 lantaran pada item tersebut dirasa tidak dapat di jawab karena para subject tidak diberikan rumah dinas. Setelah dilakukan *try out* selanjutnya di lakukan validitas dan realibilitas maka item yang tersisa menjadi 28 item

Tujuan penggunaan kedua skala pada penelitian ini di maksudkan untuk memberi nilai pada variabel yang diukur dengan menggunakan instrumen yang bisa dinyatakan dalam bentuk angka sehingga lebih komunikatif, akurat dan efisien (Sugiyono, 2014)

### ***Prosedur dan Analisa Data Penelitian***

Prosedur dalam penelitian ini melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan analisa data penelitian. Ditahap persiapan, dimulai dengan mencari permasalahan yang akan diteliti, mencari rumusan masalah, menentukan judul penelitian, memperdalam materi pada tiap variabel yang digunakan oleh peneliti dan adaptasi alat ukur beserta *try out* yang dilakukan pada subjek yang memenuhi kriteria yang sesuai. Kemudian peneliti melakukan *try out* kepada 60 responden untuk menentukan validasi dan realibilitas dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution*. (SPSS).

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan skala kebersyukuran dan skala kesiapan pensiun pada seluruh pegawai PT. Indolakto Purwosari yang mempunyai kriteria yang telah di tetapkan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 10 November hingga 24 November dengan terkumpulnya responden sebanyak 32 orang. Jumlah skala yang di berikan ada dua skala yaitu skala kebersyukuran (9 item) dan skala kesiapan pensiun (28 item)

Tahap terakhir pada penelitian ini adalah tahap analisa data penelitian melalui *scoring* dan menganalisanya menggunakan *Statistical Product and Service Solution*. (SPSS) versi 21. dengan menggunakan analisa data Korelasi *Pearson Product Moment* Karena pada penelitian ini menguji hubungan antara satu

variable independen dan satu variable dependen Setelah itu, analisis dilanjutkan dengan pembahasan hasil penelitian berdasarkan teori dan menyimpulkannya.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan kepada seluruh karyawan PT Indolakto Purwosari dengan kriteria responden yang diambil pada rentang usia 49-55 tahun, masih aktif bekerja dan memasuki tahap masa persiapan pensiun.

Dari ke 32 responden yang di ambil semuanya berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukan responden penelitian pada penelitian ini keseluruhan berjenis kelamin Laki-laki

**Tabel 1. Deskripsi responden berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
49 tahun	12	37,5%
50 tahun	6	18,75%
51 tahun	4	12,5%
52 tahun	6	18,75%
53 tahun	2	6,25%
54 tahun	2	6,25%
Total	32	100%

Dari **Tabel 1.** Menjelaskan dari ke 32 responden, rata-rata usia responden yang terlibat dalam penelitian ini berusia sekitar 50,5 tahun. yang mana para responden memiliki masa untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi pensiun dengan rentan waktu 6-1 tahun sebelum memasuki masa pensiun.

Dari ke 32 responden, rata-rata nilai kebersyukuran yang dimiliki oleh responden yang mengikuti penelitian ini memiliki nilai sebesar 30,75.

**Tabel 2. Sebaran nilai skala kebersyukuran berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Tinggi	Sedang	Rendah
49	12	82%	9%	9%
50	6	100%	-	-
51	4	50%	50%	-
52	6	33%	67%	-
53	2	50%	50%	-
54	2	100%		

Dari **Tabel 2.** Menjelaskan bahwa sebaran nilai kebersyukuran yang berkategori tinggi didominasi oleh kelompok subjek berusia 50 dan 54 tahun. sedangkan sebaran nilai kebersyukuran yang berkategori rendah berada pada usia 49 tahun.



Pada ke 32 responden, rata-rata nilai kesiapan menghadapi pensiun yang dimiliki oleh responden bernilai sebesar 90,72

**Tabel 3. Sebaran nilai skala kesiapan pensiun berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Tinggi	Sedang	Rendah
49	12	82%	18%	-
50	6	100%	-	-
51	4	50%	25%	25%
52	6	34%	67%	-
53	2	50%	50%	-
54	2	100%		

Dari **Tabel 2.** Menjelaskan bahwa sebaran nilai kesiapan pensiun yang berkategori tinggi didominasi oleh kelompok subjek berusia 50 dan 54 tahun. sedangkan sebaran nilai kebersyukuran yang berkategori rendah berada pada usia 51 tahun.

Pada uji normalitas kolmogorov smirnov diketahui nilai signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,172 yang artinya data yang di dapat berdistribusi normal karena nilai Sig. > 0,05. Karena data yang di dapatkan berdistribusi normal maka tahap selanjutnya dilakukan analisa korelasi *pearson product moment* yang di sajikan di tabel berikut ini.

**Tabel 4. Korelasi antara kebersyukuran dengan kesiapan pensiun**

R	r <sup>2</sup>	Sig.	Keterangan	Kategori
0,73	0,5329	0,000	Sig < 0,05	signifikan

Dari **Tabel 4.** dapat diketahui hasil uji analisis korelasi *pearson product moment*. Pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r = 0,73$  Dengan nilai sig. Sebesar  $p = 0,000$ . Data di atas membuktikan bahwa ada hubungan dengan arah korelasi positif yang signifikan karena nilai sig.(p) 0,000. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap kesiapan pensiun dengan sumbangan korelasi dari kedua variable sebesar 53,3%.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa di atas dinyatakan bahwa nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,73 yang menunjukkan arah korelasi positif karena besarnya ( $r$ ) bernilai positif., sedangkan nilai sig. Sebesar 0,000 sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesiapan karyawan dalam menghadapi masa pensiun.

Dari hasil deskripsi subjek dalam penelitian ini, secara umum seluruh responden berjenis kelamin laki-laki dengan usia 49-54 tahun yang mana seluruhnya memasuki masa dewasa madya, yakni seseorang yang sedang mendekati usia tua yang akan mengalami perubahan baik fisik, pola perilaku hingga peranan dalam lingkungan.

Di masa dewasa madya biasanya seseorang dihadapi beberapa masalah, salah satunya mengenai hubungan yang renggang atau hilang karena seseorang mengejar karirnya ataupun memikirkan berakhirnya karir yang di bangun karena usia yang mendekati masa pensiun. Pada masa dewasa madya seseorang juga biasanya mengalami ketidakstabilan emosi yang ditandai dengan seringnya murung secara tiba tiba dan tidak mau diajak berbicara juga muncul hingga mengeluh banyak hal, baik masalah anak, pekerjaan, dll. terkadang. Bila berlarut-larut hal tersebut akan memunculkan kecemasan, ketakutan bahkan depresi pada diri seseorang. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukan bahwa pada usia 49 tahun pada beberapa seseorang yang masih mencari kelebihanya sehingga di usia ini masih rawan dalam terkena kecemasan.

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2003), tugas perkembangan yang harus di lalui di masa dewasa madya yakni menerima serta menyesuaikan diri pada setiap perubahan fisiologis dan fisik yang di alaminya. Oleh karenanya penting sekali bagi seseorang untuk mengambil langkah-langkah dalam menuntaskan tugas perkembanganya agar tidak memunculkan kecemasan, ketakutan atau persepsi-persepsi negatif lainnya di masa tuanya nanti. Danur (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa berani untuk mengambil langkah untuk melakukan kegiatan positif akan berguna mematahkan kecemasan yang sedang dihadapi oleh seseorang karena kegiatan positif akan membantu seseorang untuk lebih kreatif serta lebih fleksibel dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan serta cenderung menyakitkan.

Salah satu kegiatan positif yang dapat di lakukan di masa dewasa madya yakni berfokus pada agama. Berfokus pada agama menjadi salah satu upaya seseorang dalam mengurangi serta menemukan jawaban dari kecemasan kecemasan yang ada di dalam pikiranya akibat menghadapi efek dari perubahan yang terjadi terhadapnya (Suadirman, 2011). Di sisi lain berfokus pada agama membantu

seseorang meningkatkan sosialisasi seseorang secara tidak langsung saat melakukan kegiatan keagamaan serta memenuhi kebutuhan spiritualnya.

Pada penelitian ini Bersyukur menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan seseorang dalam memfokuskan diri pada agama serta meningkatkan hubungannya dengan tuhan. Adanya konsep *tahadduts bin ni'mah* yang ada dalam bersyukur membuat individu mampu mengingat dan menikmati setiap pemberian dari tuhan sebagai bentuk terima kasih sebagai wujud emosi positif yang dimilikinya yang berfungsi untuk mendorong individu dalam meningkatkan perilaku positif lainnya. Perilaku yang positif ini perlahan membantu seseorang untuk membentuk emosi positif, mood positif dan pola berpikir yang positif yang membantu dalam menghadapi berbagai situasi serta kondisi yang dihadapi (Avin,2013).

Seseorang yang bersyukur atas keadaanya memiliki kecenderungan untuk berterima kasih kepada Tuhan berdasarkan pengamatan, penilaian, serta penghargaan pada hal-hal baik yang bermanfaat dalam dirinya. Hal ini nantinya akan membantu seseorang dalam membangun kekuatan positif untuk melindungi diri dari kenangan emosional negatif. Sonja dkk.(2016) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa bersyukur membuat seseorang mencoba melihat kondisi yang di alaminya dengan sudut pandang yang lebih positif yang membuat orang tersebut mampu mengurangi perasaan tertekan maupun kecemasan pada situasi yang di hadapinya. Dalam penelitian ini bersyukur membantu seseorang menjadikan masa pensiun jadi hal yang wajar yang dihadapi oleh setiap orang yang bekerja. Sehingga dalam penelitian ini bersyukur membantu seseorang dalam menerima maupun menghadapi masa pensiun.

Nicola dan Alessandro (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa bersyukur memiliki hubungan yang kuat dengan aspek kesehatan mental, salah satunya kecenderungan menampilkan kepuasan serta kebermaknaan yang ada pada dirinya. individu memandang segala kondisi dengan sudut pandang yang positif dan rasa berterima kasih atas segala hal pemberian dari Tuhan yang menjadikan kunci utama ia bersyukur dalam membentuk emosi positif seperti *happiness* yang menjadi sumber potensi dalam memunculkan emosi positif seperti *optimism* dan *hope* (Johan,2014).

Rasa berterima kasih atas segala kebaikan yang ada dalam dirinya menjadi unsur terpenting dalam melindungi individu terhadap depresi serta kecemasan, ini dikarenakan bersyukur dapat menurunkan ketidak berdayaan, rasa benci terhadap diri sendiri dan *Self-Criticism* pada diri seseorang (Nicola & Alessandro,2013). Selain itu, orang-orang yang mampu bersyukur memiliki pandangan yang lebih terarah pada penghargaan hal-hal baik yang ada dalam hidupnya termasuk sumberdaya yang dimiliki, kualitas diri serta kemampuan yang dimiliki, sehingga ia tidak sempat untuk memikirkan kekurangan atau bahkan mengkritik dirinya saat menjalani masa pensiun (Chen & Wu,2014) Survei sederhana juga dilakukan kepada responden untuk menggali persepsi mereka mengenai masa pensiun dan diperoleh pernyataan bahwa dari ke 32 responden 27 responden membayangkan masa pensiun merupakan masa yang menyenangkan. dengan datangnya pensiun mereka dapat beristirahat dari bekerja, meluangkan waktu bersama keluarga lebih

banyak, serta dapat memulai menyalurkan hobinya untuk berwirausaha. Dan hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang di dapat bahwa seseorang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi maka seseorang memiliki kesiapan pensiun yang tinggi juga.

Dalam hal ini, Pemaknaan yang positif dari rasa syukur terhadap masa pensiun membuat individu mampu menerima, menghadapi dan termotivasi untuk membuat sebuah perencanaan saat mengisi waktu luang pada masa pensiun. Senada dengan hasil penelitian ini, penelitian yang dilakukan Veronika (2010) mengungkapkan individu yang memiliki kemampuan menerima kondisi yang akan terjadi menjadi lebih fokus dalam melihat potensinya, sehingga memudahkan individu tersebut lepas dari pikiran negatif dan lebih siap menghadapi serta menjalani masa pensiun. Dalam sebuah literatur juga dijelaskan bahwa Individu yang memandang positif terhadap datangnya masa pensiun dapat menciptakan ketenangan serta rasa puas dalam menjalani masa pensiun. Upaya yang dapat menunjang hal tersebut dengan memberdayakan diri maupun menyesuaikan diri kepada lingkungan barunya dengan membantu sesama sehingga pandangan atas dirinya semakin positif dan ia merasa berharga karena dapat bermanfaat bagi sesama (Suadirman, 2011)

Pada penelitian ini besarnya pengaruh kebersyukuran dengan kesiapan karyawan dalam menghadapi masa pensiun dapat diketahui dari nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,533 yang berarti bahwa sumbangan aktif dari bersyukur terhadap kesiapan menghadapi pensiun sebesar 53,3% dan sisanya di pengaruhi oleh beberapa variable lain yang tidak diteliti seperti faktor kecerdasan emosional dan dukungan sosial menjadi penyumbang dalam kesiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiunya.

Keterbatasan pada penelitian ini yakni hanya dapat di lakukan pada satu perusahaan, hal ini dikarenakan peneliti terjadi hal yang tidak dapat dikendalikan peneliti untuk mengkondisikan memberi kuisioner pada perusahaan lainnya. Sibuknya para responden membuat peneliti kesulitan baik dalam pengambilan kuisioner maupun penyebaran kuisioner. Sehingga beberapa kuisioner diberikan maupun diambil di rumah responden atas persetujuan responden. Keterbatasan selanjutnya yakni minimnya responded yang berkriteria usia 50 tahun hingga 60 tahun di tempat penelitian, dalam pelaksanaanya responden yang diambil peneliti adalah karyawan aktif yang memiliki usia 49 hingga 55 tahun.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan penelitian ini, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa ada hubungan yang kuat antara kebersyukuran terhadap kesiapan karyawan dalam menghadapi pensiun yang mana hubungan tersebut berarah positif dimana ketika kebersyukuran yang dimiliki seseorang tinggi maka kesiapan menghadapi pensiun orang tersebut juga tinggi.

Implikasi dari penelitian ini, bagi karyawan yang menghadapi masa persiapan pensiun agar mampu tetap bersyukur maupun berpikir positif terhadap kondisinya serta tetap fokus dalam mempersiapkan masa pensiun. Untuk setiap perusahaan dapat memberikan sebuah pelatihan dalam memandang masa pensiun secara positif untuk melatih bagaimana para karyawan dalam bersyukur potensi yang di miliki pada tiap karyawan. hal yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan pensiun yaitu masing masing tiap individu perlu mampu untuk bersyukur segala hal baik maupun potensi yang dimiliki saat ini dan lebih fokus untuk mengembangkan potensi agar mengubah pola berpikir mengenai masa pensiun menjadi lebih bermakna serta positif pada lingkungan kehidupan yang baru dan perlahan mulai menumbuhkan percaya diri yang kuat. Untuk penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang kesiapan menghadapi pensiun untuk mengungkapkan variabel yang lain yang dapat mempengaruhi kesiapan pensiun. Untuk mendapatkan data yang lebih rinci penelitian selanjutnya untuk melakukan pada beberapa instansi yang berbeda untuk mengeneralisasi karakteristik responden ketika mengisi kuisioner



## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*, Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Avin, F. H., Alissa R.H. (2013). Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Psikologi UGM*. Accessed on Desember 25, 2017 from <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/9.html>
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Chaplin, J. P. (2009). *Dictionary of Psychology*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Christina N. A, Megan M. F., & Sonja L. (2016). *Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change*. Emotion review. University of California . Accessed on September 2, 2017 from: <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Armenta-Fritz-yubomirsky-in-press-2.pdf.html>.
- Chen, L.H., & Wu, C. (2014). *Gratitude Enhances Change In Athletes's Self Esteem: The Moderating Role Of Trust In Coach*. *Journal of applied sport psychology*, 26, 356-358
- Danur, L. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2, (1), 180-181
- El-din, S. B., Mohamed, G. R., & El-Maged, M. A. H.(2012). *Pre-retirement education program fof faculty of nursing employees*. *Journal of American Science*. El-minia university
- Emmons, R.A & Shelton, C.S (2002) *Gratitude And Science Of Positif Psychology. Handbook Of Positif Psychology*. New York : Oxford University Press
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003) Counting Blessings Versus Burdens An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life. *Journal of personality and social sychology*, 84, 377-389
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances wellbeing: What we know, what we need to know. New York: InternationalUniversity Press
- Emmons, R.A., & Robin, Stern. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69, (8), 853-854

- Fahmy, A.M., & Habibah N. (2015) Pengaruh Strategi Aktivitas (bersyukur dan Optimis) terhadap peningkatan kebahagiaan pada mahasiswa S1 Pendidikan guru sekolah dasar. Seminar psikologi dan kemanusiaan. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Hubungan antara komunikasi ibu-anak dengan kesiapan menghadapi menstruasi pertama (menarche) pada siswi muhammadiyah banda aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 ,(2),140-142
- Feist, J.& Feist, G. (2010) *Teori kepribadian theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Greenberg, C.L & Avigdor, B.S. (2010) *What Happy Working Mothers Know*. Jakarta : Penerbit Salemba Humanika
- Holt, Daniel., Armenakis, Field, S., & Harris, G.(2007). Readiness for organizational change the systematic development of a scale. *The journal of applied behavioral science*, 43, (2), 232-255
- Hurlock, E. B. (2003) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan(5rd ed)* Jakarta: Erlangga.
- Jhonson, D. W. (1993). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (5rd Ed.). USA: Allyn and Bacon.
- Johan, S.P. (2014) Syukur : Sebuah Konsep Psikologi Indegenious Islam. *Jurnal Soul*, 7,(2), 41-43
- John, O.W.,(2012).*Psychological Effects of the Transition to Retirement*. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy. University of Alberta
- Lea, W., & Helen, S. (2015). Positive Education for School Leaders: Exploring the Effects of Emotion-Gratitude and Action-Gratitude. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*. University of Melbourne.
- Listyadini, R.A. (2015) Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan model awal skala bersyukur vesi indonesia. *Jurnal psikologi Ulayat*, 2,(2), 487-489
- Luthans, F (1995). *Organisational Behavior* (7th ed). Singapore : Mc Graw-Hill Book, Co.
- Malette, J., Oliver, L. (2006). Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Journal of Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2(1), 30-49

- Mowday, R. T., Steers, R. M. & Porter, L. W. (1982). *Employee-organization linkage: the psychology of commitment, absenteeism, and turnover*. New York: Academic Press.
- Nuraini, D. E. (2013). Kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi masa pensiun pada PNS. eJournal Psikologi. Universitas Mulawarman. Accessed on Maret 3, 2017 from <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id.html>
- Nicola, P., & Alessandro, C. (2013). *The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self*. Forgiveness in adolescence and proadulthood. Artikel. Routledge; Taylor & Francis Group.
- Noone, J.H., Stephens, C., & Alpass, F. (2010). The Process of Retirement Planning Scale (PRePS): Development and Validation. *Journal Psychological Assessment*. 22, (2), 527-529
- Portalhr.com (2012). *2030, Indonesia Alami Ledakan Lansia?*. Edisi 3 Januari 2016. Diakses pada tanggal 14 maret 2017 <http://portalhr.com/berita/2030-indonesia-alami-ledakan-lansia/.html>
- Pusadan, F.P. (2014) *Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Guru Menjelang Pensiun*. Naskah publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Rajab, K. (2011) *Psikologi Ibadah memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia*. Jakarta : AMZAH
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A. & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463-470.
- Pearsson, S. (2010). *How Readiness for Strategic change affect employee commitment and Flexibility*. Master Thesis. School of Health and Society International Business and Economics.
- Safitri, B. R. (2013) Kesiapan Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Peran Gender Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1, (2), 200-202
- Sindonews.com (2012). *Diduga depresi, pensiunan PNS gantung diri*. Edisi rabu 18 maret 2017 <https://metro.sindonews.com/read/692189/31/diduga-depresi-pensiunan-pns-gantung-diri-1354033769.html>
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Santrock, J.W. (2011) *Life-Span Development perkembangan masa-hidup jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Setiabudi, T., & Maruta, J. (2015). *Pensiun gaul. 7 langkah jitu mempersiapkan PHK, VRP atau pensiun*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyarini, R., & Atamini, N. (2011) Self-Esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Jurnal psikologi*, 38, (2) 177-181
- Shultz KS, Wang M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *Journal of Psychology*, 21, (2).5- 8
- Suadirman, S.P. (2011). *psikologi lanjut usia*. Yogyakarta : Gajah mada university pers.
- Sugiyono. (2014). *Meode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Super, D.E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.) *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice (2nd ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass
- Osborne, John W. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian journal of counseling and psychotherapy*. 46, (1), 45-58.
- Veronika T. (2010) Sikap dan Makna Hidup Pada Pensiunan yang Mengalami Post power Syndrome dengan yang Tidak Mengalami Post Power Syndrome. *Communication research confrence proceeding* , 293-311 Surabaya ; SYIKOM-LSPR .
- Wang, M. & Junqi, S. (2014) Psychological Research on Retirement. *The annual journal review of psychology*. 25, (1), 209-228
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003) Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality journal*. 31, (5), 431-451.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008) conceptualizing gratitude and appreciation as unitary personality trait. *Personal and Individual differences*, 44, (3) 628-629.
- Wood, A.M., Stephen, J., & Linley, A.P. (2007). Coping Style As A Psychological Resource Of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, (9), 1083-1091

Wood, A.M., Froh, J.J. & Adam (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 30, (7), 895-900

Yuliarti V., Oilievia P.M. (2014). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pensiun Dengan Semangat Kerja Pada Pegawai Pt. Pos Indonesia (Persero) Kantor Pusat Surabaya. *Jurnal character*, 03, (2), 1- 5.

Zulkarnain, H. S. (2014). Peranan komitmen organisasi dan employee engagement terhadap kesiapan karyawan untuk berubah. *Jurnal psikologi*. 41, (01), 27-32



## **Lampiran 1**



### *Hasil Validitas dan Realibilitas Tryout*

#### *Skala Kesiapan Pensiun*

#### **Analisis Validitas**

Diketahui r table : 0,3

#### **Uji ke-1**

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	55

##### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	184,5000	283,949	-,033	,902
VAR00002	184,2167	274,986	,370	,895
VAR00003	184,7000	279,095	,132	,898
VAR00004	184,5333	292,694	-,432	,902
VAR00005	184,5167	262,762	,758	,890
VAR00006	184,8333	269,904	,417	,894
VAR00007	184,1833	285,644	-,119	,899
VAR00008	184,4000	287,125	-,136	,901
VAR00009	184,3167	276,288	,334	,895
VAR00010	184,4667	284,558	-,047	,900
VAR00011	184,7000	267,400	,540	,893
VAR00012	184,4500	273,642	,399	,895
VAR00013	184,7667	263,843	,692	,891
VAR00014	184,1667	284,650	-,058	,898
VAR00015	184,2333	274,385	,367	,895
VAR00016	184,2333	283,877	-,011	,898
VAR00017	184,2167	280,545	,192	,896
VAR00018	184,8833	286,037	-,092	,901
VAR00019	184,7333	260,640	,632	,891
VAR00020	184,4333	270,046	,548	,893
VAR00021	184,0833	282,654	,074	,897

VAR00022	184,7667	261,097	,741	,890
VAR00023	184,7833	287,156	-,126	,902
VAR00024	184,4167	279,976	,132	,898
VAR00025	184,3333	283,853	-,015	,898
VAR00026	184,3333	270,497	,542	,893
VAR00027	184,4333	268,995	,592	,892
VAR00028	184,6333	266,711	,676	,891
VAR00029	184,3833	266,173	,685	,891
VAR00030	184,1333	274,999	,438	,894
VAR00031	184,3167	270,390	,496	,893
VAR00032	184,1833	274,559	,473	,894
VAR00033	184,2333	270,250	,506	,893
VAR00034	184,3167	273,508	,386	,895
VAR00035	184,3000	261,841	,815	,889
VAR00036	184,2500	270,869	,512	,893
VAR00037	184,5333	284,253	-,036	,900
VAR00038	184,0667	279,148	,323	,896
VAR00039	184,3500	281,960	,054	,898
VAR00040	184,7333	268,402	,460	,894
VAR00041	184,6667	262,429	,584	,892
VAR00042	184,2167	268,308	,623	,892
VAR00043	184,2667	269,758	,557	,893
VAR00044	185,0833	277,230	,179	,898
VAR00045	184,2333	272,690	,386	,895
VAR00046	184,0833	280,247	,239	,896
VAR00047	184,4000	268,515	,609	,892
VAR00048	184,6000	263,634	,619	,891
VAR00049	184,2000	280,942	,128	,897
VAR00050	184,4167	265,535	,673	,891
VAR00051	184,4000	272,380	,408	,894
VAR00052	184,3667	259,762	,853	,889
VAR00053	184,2333	266,928	,680	,891
VAR00054	184,0667	279,012	,333	,896
VAR00055	184,7000	275,908	,203	,897

Dari hasil uji validitas ke-1, didapatkan hasil dari ke 55 item terdapat 20 item yang tidak valid. Adapun item tersebut yaitu item 1, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 25, 37, 39, 44, 46, 49 dan 55. Hal ini karena rhitung  $< 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 35 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

Uji ke-II

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,950	35

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	116,4000	277,431	,374	,950
VAR00005	116,7000	262,824	,851	,947
VAR00006	117,0167	270,423	,483	,950
VAR00009	116,5000	279,237	,316	,951
VAR00011	116,8833	267,257	,633	,949
VAR00012	116,6333	274,507	,469	,950
VAR00013	116,9500	267,065	,665	,948
VAR00015	116,4167	276,078	,402	,950
VAR00019	116,9167	259,535	,739	,948
VAR00020	116,6167	269,359	,683	,948
VAR00022	116,9500	264,557	,707	,948
VAR00026	116,5167	271,440	,610	,949
VAR00027	116,6167	269,562	,675	,948
VAR00028	116,8167	268,220	,718	,948
VAR00029	116,5667	266,690	,767	,948
VAR00030	116,3167	279,610	,332	,951
VAR00031	116,5000	277,712	,310	,951
VAR00032	116,3667	281,253	,255	,951
VAR00033	116,4167	269,874	,621	,949
VAR00034	116,5000	273,780	,477	,950
VAR00035	116,4833	261,508	,927	,946
VAR00036	116,4333	270,995	,612	,949
VAR00038	116,2500	283,174	,221	,951
VAR00040	116,9167	268,484	,539	,950
VAR00041	116,8500	261,350	,690	,948
VAR00042	116,4000	269,159	,694	,948
VAR00043	116,4500	270,557	,629	,949
VAR00045	116,4167	275,061	,393	,950
VAR00047	116,5833	270,010	,652	,949
VAR00048	116,7833	262,783	,731	,948
VAR00050	116,6000	267,498	,695	,948
VAR00051	116,5833	278,586	,269	,951

VAR00052	116,5500	260,286	,927	,946
VAR00053	116,4167	267,705	,753	,948
VAR00054	116,2500	283,750	,180	,951

Dari hasil uji validitas ke-II, didapatkan hasil dari ke 35 item terdapat 4 item yang tidak valid yaitu item 32, 38, 51 dan 54. Hal ini karena  $r_{hitung} < 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 31 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

Uji ke-III

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,954	31

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	101,7833	260,579	,346	,954
VAR00005	102,0833	245,501	,865	,950
VAR00006	102,4000	252,990	,489	,954
VAR00009	101,8833	262,512	,277	,955
VAR00011	102,2667	249,690	,649	,952
VAR00012	102,0167	256,322	,504	,953
VAR00013	102,3333	250,463	,645	,952
VAR00015	101,8000	259,349	,372	,954
VAR00019	102,3000	242,654	,739	,952
VAR00020	102,0000	251,458	,714	,952
VAR00022	102,3333	248,362	,677	,952
VAR00026	101,9000	253,719	,630	,952
VAR00027	102,0000	251,831	,698	,952
VAR00028	102,2000	250,841	,727	,952
VAR00029	101,9500	249,269	,780	,951
VAR00030	101,7000	263,129	,277	,955
VAR00031	101,8833	262,206	,232	,956
VAR00033	101,8000	251,824	,656	,952
VAR00034	101,8833	256,003	,495	,953
VAR00035	101,8667	244,389	,935	,950
VAR00036	101,8167	252,898	,649	,952
VAR00040	102,3000	250,993	,549	,953
VAR00041	102,2333	244,012	,702	,952

VAR00042	101,7833	251,223	,727	,952
VAR00043	101,8333	252,616	,660	,952
VAR00045	101,8000	258,739	,352	,955
VAR00047	101,9667	252,507	,664	,952
VAR00048	102,1667	245,531	,740	,951
VAR00050	101,9833	250,525	,688	,952
VAR00052	101,9333	243,284	,931	,950
VAR00053	101,8000	250,027	,777	,951

Dari hasil uji validitas ke-III, didapatkan hasil dari ke 31 item terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 9, 30 dan 31. Hal ini karena  $r_{hitung} < 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 28 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

Uji ke-IV

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	28

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	91,0500	244,353	,303	,959
VAR00005	91,3500	228,875	,865	,954
VAR00006	91,6667	235,955	,494	,958
VAR00011	91,5333	232,694	,657	,956
VAR00012	91,2833	238,342	,548	,957
VAR00013	91,6000	234,075	,629	,956
VAR00015	91,0667	243,385	,322	,959
VAR00019	91,5667	226,419	,729	,956
VAR00020	91,2667	233,995	,743	,956
VAR00022	91,6000	232,447	,646	,956
VAR00026	91,1667	236,345	,651	,956
VAR00027	91,2667	234,402	,724	,956
VAR00028	91,4667	233,948	,730	,956
VAR00029	91,2167	232,444	,783	,955
VAR00033	91,0667	234,097	,693	,956
VAR00034	91,1500	238,469	,518	,957
VAR00035	91,1333	227,948	,928	,954
VAR00036	91,0833	235,298	,681	,956



VAR00040	91,5667	234,385	,541	,957
VAR00041	91,5000	227,441	,702	,956
VAR00042	91,0500	233,675	,760	,955
VAR00043	91,1000	235,142	,686	,956
VAR00045	91,0667	243,012	,301	,959
VAR00047	91,2333	235,131	,687	,956
VAR00048	91,4333	229,165	,730	,955
VAR00050	91,2500	234,021	,675	,956
VAR00052	91,2000	226,908	,924	,954
VAR00053	91,0667	232,707	,802	,955

Dari hasil uji validitas ke-IV, didapatkan hasil dari ke 28 item semuanya dinyatakan valid karena pada ke 28 item semuanya memiliki rhitung > dari 0,3.



### Analisis realibilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	28

Realibilitas dapat dilihat pada tabel reliability statistics yang di dapatkan nilai r alpha (Cronbach's Alpha) = 0,958 > 0,3 dari rtable, maka data tersebut dinyatakan reliabel

Skala	Jumlah item yang di ujikan	item valid	indeks validitas	indek Realibilitas
Skala kesiapan masa pensiun	55 item	28 item	0,301 – 0,928	0,958

No	Aspek	Item		total
		Favorable	Unfavorable	
1	<b>Pemahaman</b>	7,	11,26,28,33,40	6
2	<b>Penghayatan</b>	1, 23	2, 5, 8, 9, 12, 16, 17,21	10
3	<b>Kesediaan</b>	-	3,6,10,14,18,20,22,24,25,26,27,28	12
Jumlah		4	24	28

**Skala Kebersyukuran****Analisis Validitas**Diketahui  $r$  table: 0,3

Uji ke-I

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,798	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107,8333	42,446	,368	,792
VAR00002	107,9333	42,131	,252	,795
VAR00003	107,8500	43,418	,174	,797
VAR00004	108,1833	43,271	,062	,807
VAR00005	108,0333	41,016	,301	,794
VAR00006	108,4333	37,063	,580	,776
VAR00007	107,7333	43,521	,233	,796
VAR00008	107,8167	43,101	,150	,799
VAR00009	107,8333	43,463	,089	,802
VAR00010	107,7833	43,020	,295	,794
VAR00011	107,7500	43,784	,152	,798
VAR00012	108,2000	38,739	,465	,784
VAR00013	108,0500	40,997	,314	,793
VAR00014	107,7167	43,223	,338	,794
VAR00015	107,8500	43,384	,180	,797
VAR00016	107,9333	39,555	,537	,781
VAR00017	107,7833	42,918	,316	,794
VAR00018	107,8500	42,130	,415	,790
VAR00019	107,8167	42,525	,366	,792
VAR00020	107,7667	41,741	,606	,786
VAR00021	107,7833	42,308	,449	,790
VAR00022	108,0333	39,660	,526	,782
VAR00023	107,9000	41,414	,263	,796
VAR00024	107,9333	40,470	,424	,787
VAR00025	108,0000	43,322	,154	,798
VAR00026	107,8833	42,749	,150	,801

VAR00027	107,9167	40,281	,499	,784
VAR00028	107,8500	42,401	,364	,792
VAR00029	107,9500	40,625	,401	,788
VAR00030	107,9667	42,643	,161	,800

Dari hasil uji validitas ke-I, didapatkan hasil dari ke 30 item terdapat 12 item yang tidak valid yakni item 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 23, 25, 26 dan 30. Hal ini karena  $r_{hitung} < 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 18 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

Uji ke-II

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,825	18

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62,9333	26,334	,386	,819
VAR00005	63,1333	25,473	,265	,828
VAR00006	63,5333	21,914	,606	,805
VAR00010	62,8833	27,223	,198	,826
VAR00012	63,3000	23,434	,463	,816
VAR00013	63,1500	24,842	,365	,821
VAR00014	62,8167	27,406	,210	,825
VAR00016	63,0333	23,287	,673	,800
VAR00017	62,8833	26,986	,262	,824
VAR00018	62,9500	26,455	,344	,821
VAR00019	62,9167	26,722	,299	,822
VAR00020	62,8667	25,948	,582	,814
VAR00021	62,8833	26,681	,346	,821
VAR00022	63,1333	23,812	,588	,806
VAR00024	63,0333	23,863	,577	,807
VAR00027	63,0167	23,915	,635	,804
VAR00028	62,9500	26,964	,223	,825
VAR00029	63,0500	24,489	,471	,814

Dari hasil uji validitas ke-II, didapatkan hasil dari ke 18 item terdapat 6 item yang tidak valid yaitu item 5, 10, 14, 19 dan 28. Hal ini karena  $r_{hitung} < 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 12 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

## Uji ke III

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,837	12

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40,1167	19,901	,343	,835
VAR00006	40,7167	15,969	,596	,819
VAR00012	40,4833	17,542	,411	,837
VAR00013	40,3333	18,870	,291	,844
VAR00016	40,2167	16,681	,760	,803
VAR00018	40,1333	20,253	,233	,841
VAR00020	40,0500	19,472	,565	,827
VAR00021	40,0667	20,538	,193	,842
VAR00022	40,3167	17,101	,678	,810
VAR00024	40,2167	16,986	,698	,809
VAR00027	40,2000	17,146	,744	,807
VAR00029	40,2333	17,470	,596	,817

Dari hasil uji validitas ke-III, didapatkan hasil dari ke 12 item terdapat 3 item yang tidak valid yakni item 13, 18 dan 21. Hal ini karena rhitung  $< 0,3$  adapun item yang tersisa berjumlah 9 item yang valid dan kemudian di uji kembali.

## Uji ke-IV

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,859	9

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	28,9000	16,024	,344	,862

VAR00006	29,5000	12,695	,560	,853
VAR00012	29,2667	14,538	,302	,881
VAR00016	29,0000	12,915	,815	,820
VAR00020	28,8333	15,734	,532	,854
VAR00022	29,1000	13,346	,717	,830
VAR00024	29,0000	13,119	,767	,825
VAR00027	28,9833	13,339	,800	,824
VAR00029	29,0167	13,474	,678	,834

Dari hasil uji validitas ke-IV, didapatkan hasil dari ke 9 item semuanya dinyatakan valid karena pada ke 9 item semuanya memiliki rhitung > dari 0,3.

### Analisa Realibilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,859	9

Realibilitas dapat dilihat pada tabel reliability statistics yang di dapatkan nilai r alpha (*Cronbach's Alpha*) = 0,859 > 0,3 dari rtable, maka data tersebut dinyatakan reliabel

Skala	Jumlah item yang di ujikan	item valid	indeks validitas	indek Realibilitas
Skala kebersyukuran	30	9	0,302 – 0,800	0,859

No	Aspek	Item		total
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>sense of appreciatiaon</i>	1	16	2
2	<b>Perasaan Positif</b>	-	6,22,24,27,29	5
3		-	12,20	2
Jumlah		1	8	9



## **Lampiran 2**





**Skala sebelum *Tryout***



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
**Fakultas PSIKOLOGI**

Jln. Raya Tlogomas No.246 Telp (0341) 464318 Pes.134 Fax.(0341) 460782  
Malang 65144



Pengantar

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir, Saya Robbi Jayanto mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi salah satu persyaratan wajib dalam menyelesaikan program sarjana. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan dari Bapak/Ibu untuk memberikan informasi yang tepat sesuai dengan keadaan yang dirasakan sebagai data penelitian dalam bentuk pengisian skala.

Pengisian skala ini digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ilmiah dan tidak dipergunakan untuk maksud lain. Oleh karenanya Bapak/Ibu tidak perlu ragu-ragu memberikan informasi melalui jawaban atas pertanyaan yang disediakan. Sebagai peneliti saya memegang etika penelitian guna menjamin kerahasiaan jawaban yang Bapak/Ibu berikan.

Terima kasih saya ucapkan sebelumnya atas kesediaan serta kerja sama Bapak/Ibu dalam mengikuti penelitian ini

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

saya,

Jayanto

Hormat

Robbi

## PETUNJUK MENGERJAKAN

Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. terdapat 85 item pada keseluruhan *questioner* ini yang di bagi menjadi dua skala dengan rincian skala pertama berisi 55 item dan skala kedua berisi 30 item
2. Usahakan agar semua jawaban terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab sesuai keadaan anda
4. Berilah tanda ( ✓ ) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**ST : Setuju**

**SS : Sangat Setuju**

**Contoh:**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya cemas dengan segala perubahan yang terjadi setelah saya pensiun	✓			

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri anda

5. Jawaban anda dirahasiakan dan hanya di analisa bersama jawaban dari responden yang lainnya

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Nama (inisial) :  
 Usia : Tahun  
 Jenis kelamin : **L / P\****coret yang tidak perlu*  
 Pekerjaan/Jabatan : /  
 Jumlah Anak : yang masih ditanggung pendidikannya :

**Skala 1**

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
1.	Saya mengerti bahwa hadirnya masa pensiun membuat saya tidak mampu bekerja di perusahaan tempat saya bekerja lagi				
2.	Saya tidak khawatir dengan kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja				
3.	Saya sudah menyiapkan bisnis untuk melanjutkan perekonomian setelah pensiun				
4.	Bersama keluarga kecil, saya biasa membicarakan segala sesuatu setiap ada masalah				
5.	Saya cemas dengan segala perubahan yang terjadi setelah saya pension				
6.	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya				
7.	Saya tahu bahwa saat pensiun, tunjangan bulanan saya dari perusahaan akan berkurang				
8.	Saya mengerti bahwa pensiun membuat saya kehilangan jabatan yang selama ini saya miliki				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
9.	Saya merasa tenang dengan adanya masa pensiun karena sudah saatnya saya menikmati masa tua				
10.	Saya bersedia mengikuti program pelatihan masa pensiun yang di selenggarakan perusahaan				
11.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pension				
12.	Saya khawatir dengan ketidak mampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pensiun				
13.	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti				
14.	Saya merasa hobby saya dapat tersalurkan ketika saya pensiun nanti				
15.	Saya mengetahui bahwa tunjangan masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik				
16.	Saya yakin program pensiun adalah kebijakan yang tidak merugikan				
17.	Saya rela menyisihkan sebagian dari pendapatan saya untuk mengantisipasi kebutuhan setelah pensiun				
18.	Saya paham, kehadiran masa pensiun membuat karyawan tidak lagi memperoleh pengalaman dalam bekerja				
19.	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan				
20.	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran masa pensiun				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
21.	Saya sanggup mempertahankan hubungan baik dengan rekan-rekan saya walaupun saya sudah tidak bekerja lagi di perusahaan tersebut				
22.	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pensiun				
23.	Saya memahami karyawan seusia saya sudah waktunya mendapatkan kesempatan pensiun				
24.	Saya siap untuk pensiun karena kondisi fisik saya mengalami penurunan akibat bertambahnya usia				
25.	saya rela menahan pemakaian tunjangan pensiun untuk hal yang tidak terlalu penting				
26.	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus				
27.	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya				
28.	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya				
29.	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti				
30.	Saya memahami bahwa program pensiun menguntungkan kedua belah pihak, baik saya maupun perusahaan				
31.	Pensiun membuat saya bahagia karena saya keluar dari beban kerja selama ini				
32.	Saya berupaya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru saya diluar dunia pekerjaan				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
33.	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi buruk				
34.	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti				
35.	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang				
36.	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya				
37.	Saya memahami, tunjangan masa pensiun merupakan modal awal untuk kehidupan saya di masa pensiun				
38.	saya tidak tertekan dengan kehadiran masa pensiun karena pensiun bukanlah hal yang datang secara tiba-tiba				
39.	Saya sanggup untuk beralih ke pekerjaan baru sesuai dengan potensi dan minat yang saya miliki ketika saya pensiun nanti				
40.	Saya tahu pensiun membuat saya tidak dapat memperoleh pendapatan lagi				
41.	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah				
42.	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pensiun				
43.	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pensiun				
44.	Saya tahu tunjangan kesehatan di masa pensiun akan lebih sedikit di bandingkan sekarang				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
45.	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti				
46.	Setelah saya pensiun, saya akan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di lingkungan tempat tinggal saya				
47.	Saya belum memiliki perencanaan keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka panjang				
48.	Saya tidak rela karir saya berhenti karena saya masih merasa bisa tetap bekerja dengan baik.				
49.	Saya menjaga kesehatan saya, karena di masa pensiun kesehatan tidak lagi sebanyak pada waktu bekerja				
50.	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti				
51.	Sebelum pensiun, saya sudah mengikuti kegiatan-kegiatan lain diluar pekerjaan sekarang				
52.	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti				
53.	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pensiun				
54.	Saya menghindari hutang ketika saya pensiun				
55.	Menjelang masa pensiun ini, saya masih memiliki tunggakan di bank dengan jangka waktu yang lama.				



**Skala II**

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
1.	Ketika keinginan saya belum terwujud, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya				
2.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup				
3.	Kesempatan hidup yang tuhan berikan akan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar				
4.	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup				
5.	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud				
6.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari				
7.	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka				
8.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini				
9	Kesehatan yang saya miliki berasal dari tuhan				
10	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama seperti saya				
11.	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya				
12.	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
13.	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya				
14.	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan saya				
15.	Saya merasa di cintai oleh orang-orang di sekitar saya				
16.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk				
17.	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada tuhan				
18.	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya				
19.	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan				
20.	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan				
21.	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati				
22.	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh				
23.	Saya ragu tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya				
24.	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini				
25.	Karena merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu.				

No	Pernyataan	STS	TS	ST	SS
26.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi				
27.	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal				
28.	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorang pun yang membantu saya				
29	Saya sedih dengan keadaan diri saya				
30	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya.				



### Blueprint Skala Kesiapan Pensiun

No	Aspek	Item					
		no	<i>Favourable (Safitri, 2013)</i>	<i>Favourable Robbi</i>	No	<i>Unfavourable (safitri, 2013)</i>	<i>Unfavorable Robbi</i>
<b>1</b>	<b>Pemahaman</b> Indikator : memahami dan mengetahui kejadian yang akan dihadapi sehingga membuat dia merasa siap ketika menghadapi sesuatu yang akan terjadi.	1	Saya mengerti bahwa hadirnya masa pensiun membuat saya tidak mampu bekerja di perusahaan tempat saya bekerja lagi	Saya mengerti bahwa hadirnya masa pensiun membuat saya tidak mampu bekerja di perusahaan tempat saya bekerja lagi	11	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pensiun	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pensiun
		7	Saya tahu bahwa saat pensiun, tunjangan bulanan saya dari perusahaan akan berkurang	Saya tahu bahwa saat pensiun, tunjangan bulanan saya dari perusahaan akan berkurang	26	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus
		8	Saya mengerti bahwa pensiun membuat saya kehilangan jabatan yang selama ini saya miliki	Saya mengerti bahwa pensiun membuat saya kehilangan jabatan yang selama ini saya miliki	28	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya
					33	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi lebih buruk	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi lebih buruk
		9	Saya merasa tenang dengan adanya masa pensiun karena sudah saatnya saya menikmati masa tua	Saya merasa tenang dengan adanya masa pensiun karena sudah saatnya saya menikmati masa tua	40	Saya tahu pensiun membuat saya tidak dapat memperoleh pendapatan lagi	Saya tahu pensiun membuat saya tidak dapat memperoleh pendapatan lagi
		15	Saya mengetahui bahwa tunjangan	Saya mengetahui bahwa	44	Saya tahu tunjangan	Saya tahu tunjangan

			masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik	tunjangan masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik		kesehatan di masa pensiun akan lebih sedikit di bandingkan sekarang	kesehatan di masa pensiun akan lebih sedikit di bandingkan sekarang
		18	Saya paham, kehadiran masa pensiun membuat karyawan tidak lagi memperoleh pengalaman dalam bekerja	Saya paham, kehadiran masa pensiun membuat karyawan tidak lagi memperoleh pengalaman dalam bekerja			
		23	Saya memahami karyawan seusia saya sudah waktunya mendapatkan kesempatan pensiun	Saya memahami karyawan seusia saya sudah waktunya mendapatkan kesempatan pensiun			
		30	Saya memahami bahwa program pensiun menguntungkan kedua belah pihak, baik saya maupun perusahaan	Saya memahami bahwa program pensiun menguntungkan kedua belah pihak, baik saya maupun perusahaan			
		37	Saya memahami, tunjangan masa pensiun merupakan modal awal untuk kehidupan saya di masa pensiun	Saya memahami, tunjangan masa pensiun merupakan modal awal untuk kehidupan saya di masa pensiun			
<b>2</b>	<b>Penghayatan</b>	2	Saya tidak khawatir dengan	Saya tidak khawatir dengan	5	Saya cemas dengan segala	Saya cemas dengan segala

Indikator: seseorang siap pada segala sesuatu yang akan terjadi, karena hal tersebut pasti menimpa semua orang sehingga tidak perlu dikhawatirkan.		kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja	kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja		perubahan yang terjadi setelah saya pensiun	perubahan yang terjadi setelah saya pensiun
	9	Saya merasa tenang dengan adanya masa pensiun karena sudah saatnya saya menikmati masa tua	Saya merasa tenang dengan adanya masa pensiun karena sudah saatnya saya menikmati masa tua	12	Saya khawatir dengan ketidakmampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pensiun	Saya khawatir dengan ketidakmampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pensiun
	14	Saya merasa hobby saya dapat tersalurkan ketika saya pensiun nanti	Saya merasa hobby saya dapat tersalurkan ketika saya pensiun nanti	19	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan
	16	Saya yakin program pensiun adalah kebijakan yang tidak merugikan	Saya yakin program pensiun adalah kebijakan yang tidak merugikan	20	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran masa pensiun	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran masa pensiun
	24	Saya siap untuk pensiun karena kondisi fisik saya mengalami penurunan akibat bertambahnya usia	Saya siap untuk pensiun karena kondisi fisik saya mengalami penurunan akibat bertambahnya usia	27	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya
	31	Pensiun membuat saya bahagia karena saya keluar dari beban kerja selama ini	Pensiun membuat saya bahagia karena saya keluar dari beban kerja selama ini	34	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti
	38	Saya tidak tertekan dengan kehadiran masa pensiun karena pensiun bukanlah hal yang datang secara tiba-tiba	Saya tidak tertekan dengan kehadiran masa pensiun karena pensiun bukanlah hal yang datang secara tiba-tiba	35	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang

				tiba			
		45	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti	42	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pensiun.	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pensiun
		49	Saya menjaga kesehatan saya, karena di masa pensiun kesehatan tidak lagi sebanyak pada waktu bekerja	Saya menjaga kesehatan saya, karena di masa pensiun kesehatan tidak lagi sebanyak pada waktu bekerja			
		51	Sebelum pensiun, saya sudah mengikuti kegiatan-kegiatan lain diluar pekerjaan sekarang	Sebelum pensiun, saya sudah mengikuti kegiatan-kegiatan lain diluar pekerjaan sekarang			
<b>3</b>	<b>Kesediaan</b> Indikator : seseorang rela dalam berusaha dan berbuat sesuatu agar dapat mengalami secara langsung kondisi	3	Saya sudah menyiapkan bisnis untuk melanjutkan perekonomian setelah pensiun	Saya sudah menyiapkan bisnis untuk melanjutkan perekonomian setelah pensiun	6	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya
		10	Saya bersedia mengikuti program pelatihan masa pensiun yang di selenggarakan perusahaan	Saya bersedia mengikuti program pelatihan masa pensiun yang di selenggarakan perusahaan	13	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti
		17	Saya rela menyisihkan sebagian dari pendapatan saya untuk mengantisipasi kebutuhan setelah pensiun	Saya rela menyisihkan sebagian dari pendapatan saya untuk mengantisipasi kebutuhan setelah pensiun	22	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pensiun	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pensiun

sebagai salah satu proses kehidupan.	21	Saya sanggup mempertahankan hubungan baik dengan rekan-rekan saya walaupun sayasudah tidak bekerja lagi di perusahaan tersebut	Saya sanggup mempertahankan hubungan baik dengan rekan-rekan saya walaupun sayasudah tidak bekerja lagi di perusahaan tersebut	29	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti
	25	saya rela menahan pemakaian tunjangan pensiun untuk hal yang tidak terlalu penting	saya rela menahan pemakaian tunjangan pensiun untuk hal yang tidak terlalu penting	36	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya
	32	Saya berupaya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru saya diluar dunia pekerjaan	Saya berupaya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru saya diluar dunia pekerjaan	41	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah
	39	Saya sanggup untuk beralih ke pekerjaan baru sesuai dengan potensi dan minat yang saya miliki ketika saya pensiun nanti	Saya sanggup untuk beralih ke pekerjaan baru sesuai dengan potensi dan minat yang saya miliki ketika saya pensiun nanti	43	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pensiun	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pensiun
	46	Setelah saya pensiun , saya akan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di lingkungan tempat tinggal saya	Setelah saya pensiun , saya akan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di lingkungan tempat tinggal saya	47	Saya belum memiliki perencanaan keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka panjang	Saya belum memiliki perencanaan keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka panjang
				48	saya tidak rela keluar dari rumah dinas yang saya tempati karena saya belum	*) Saya tidak rela karir saya berhenti karena saya masih merasa bisa tetap



					memiliki hunian yang tetap untuk tinggal ketika pensiun.	bekerja dengan baik.	
		54	Saya menghindari hutang ketika saya pensiun	Saya menghindari hutang ketika saya pensiun	50	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti
					52	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti
					53	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pensiun	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pensiun
					55	Menjelang masa pensiun ini, saya masih memiliki tunggakan di bank dengan jangka waktu yang lama.	Menjelang masa pensiun ini, saya masih memiliki tunggakan di bank dengan jangka waktu yang lama.

Ket: pada item yang memiliki tanda \*) terjadi modifikasi pada butir item.

**Blueprint Skala Kebersyukuran**

No	Aspek	Item					
		no	<i>Favourable (Listidiani,2015)</i>	<i>Favourable Robbi</i>	No	<i>Unfavourable (Listidiani,2015)</i>	<i>Unfavourable Robbi</i>
<b>1</b>	<b><i>sense of appreciatiaon</i></b>  penilaian kembali suatu kondisi yang sudah atau yang sedang terjadi dengan menarik hikmah maupun anugrah, untuk menutup <i>memory</i> kepahitan dari kondisi itu dan melanjutkan hidupnya menjadi lebih positif	1	Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik darinya	Ketika keinginan saya belum terwujud, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya	11	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya	Saya merasa tuhan tidak adil terhadap saya
		7	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka	14	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan saya	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan saya
		8	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini	16	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk
		9	Kesehatan yang saya miliki berasal dari tuhan	Kesehatan yang saya miliki berasal dari tuhan	18	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya

		15	Saya merasa di cintai oleh orang-orang di sekitar saya	Saya merasa di cintai oleh orang-orang di sekitar saya	23	Saya ragu tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya	Saya ragu tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya
					28	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorang pun yang membantu saya	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorang pun yang membantu saya
					30	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya.	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya.
2	<b>Perasaan Positif</b> Seseorang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya ( <i>sense of abundance</i> ) menjiwai setiap kebahagiaan dari segala nikmat	2	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup	6	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari
		4	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup	13	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya

	maupun anugrah “kecil” sebaik menikmati nikmat maupun anugrah yang besar. Sehingga ia memiliki perasaan positif dalam dirinya dan puas dengan kehidupan yang dijalannya				22	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh
					24	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini
					27	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal
					29	Saya sedih dengan keadaan diri saya	Saya sedih dengan keadaan diri saya
	<b>Ekspresi bersyukur</b>  Seseorang menyadari pentingnya	3	Kesempatan hidup yang sudah diberikan tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar	Kesempatan hidup yang tuhan berikan akan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar	5	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud

mengekspresikan rasa syukur, diwujudkan dengan melakukan tindakan maupun kehendak baik	10	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama seperti saya	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan yang sama seperti saya	12	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya
	17	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada tuhan	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada tuhan	19	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan
	21	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati	20	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan
	25	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu	Karena merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu.	26	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi

Ket: pada item yang memiliki tanda \*\*) terjadi perubahan pada butir item.

**Skala setelah *tryout***



### PETUNJUK MENGERJAKAN

Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. terdapat 37 item pada keseluruhan *questioner* ini yang di bagi menjadi dua skala dengan rincian skala pertama berisi 28 item dan skala kedua berisi 9 item
2. Usahakan agar semua jawaban terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab sesuai keadaan anda
4. Berilah tanda( √) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:

**Sangat Tidak Setuju**

**Tidak Setuju**

**Setuju**

**Sangat Setuju**

**Contoh:**

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya tidak khawatir dengan kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja				√

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri anda

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Nama (inisial) :  
 Usia : Tahun  
 Jenis kelamin : **L / P\****coret yang tidak perlu*  
 Pekerjaan/Jabatan : /  
 Jumlah Anak : yang masih ditanggung pendidikannya :

### Skala 1

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya tidak khawatir dengan kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja				
2.	Saya cemas dengan segala perubahan yang terjadi setelah saya pension				
3.	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya				
4.	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pension				
5.	Saya khawatir dengan ketidakmampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pension				
6.	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti				
7.	Saya mengetahui bahwa tunjangan masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik				
8.	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan				



No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
9.	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran masa pension				
10.	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pension				
11.	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus				
12.	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya				
13.	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya				
14.	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti				
15.	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi lebih buruk				
16.	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti				
17.	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang				
18.	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya				
19.	Saya tahu pensiun membuat saya tidak dapat memperoleh pendapatan lagi				
20.	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah				

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
21.	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pension				
22.	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pension				
23.	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti				
24.	Saya belum memiliki perencanaan keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka Panjang				
25.	Saya tidak rela karir saya berhenti karena saya masih merasa bisa tetap bekerja dengan baik.				
26.	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti				
27.	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti				
28.	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pension				

**Skala II**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Sangat Tidak Setuju</b>	<b>Tidak Setuju</b>	<b>Setuju</b>	<b>Sangat Setuju</b>
1.	Ketika keinginan saya belum terwujud, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya				
2.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari				
3.	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya				
4.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk				
5.	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan				
6.	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh				
7.	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini				
8.	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal				
9.	Saya sedih dengan keadaan diri saya				

## HASIL TRY OUT Blueprint Skala Kesiapan Pensiun

No	Aspek	No	Item				
			<i>Favourable (Safitri, 2013)</i>	<i>FavourableRobbi</i>	No	<i>Unfavourable(safitri, 2013)</i>	<i>Unfavorable Robbi</i>
1	Pemahaman Indikator : memahami dan mengetahui kejadian yang akan dihadapi sehingga membuat dia merasa siap ketika menghadapi sesuatu yang akan terjadi.	7	Saya mengetahui bahwa tunjangan masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik	Saya mengetahui bahwa tunjangan masa pensiun cukup untuk keberlangsungan hidup di masa tua apabila bisa memanfaatkannya dengan baik	4	Saya tidak mengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pensiun	Saya tidakmengetahui bagaimana cara mengatur tunjangan pensiun saya agar cukup memenuhi kebutuhan setelah pensiun
					11	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus	Pensiun membuat relasi pertemanan saya terputus
					13	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya	Saya tidak mengetahui apakah program pensiun dapat menjamin kehidupan saya nantinya
					15	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi lebih buruk	Menurut saya pensiun akan merubah kondisi finansial saya menjadi lebih buruk
					19	Saya tahu pensiun	Saya tahu pensiun membuat saya tidak

						membuat saya tidak dapat memperoleh pendapatan lagi	dapat memperoleh pendapatan lagi
2	<b>Penghayatan</b> Indikator: seseorang siap pada segala sesuatu yang akan terjadi, karena hal tersebut pasti menimpa semua orang sehingga tidak perlu dikhawatirkan.	1	Saya tidak khawatir dengan kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja	Saya tidak khawatir dengan kehadiran masa pensiun karena ini akan di alami setiap orang yang bekerja	2	Saya cemas dengan segala perubahan yang terjadi setelah saya pensiun	Saya cemas dengan segala perubahan yang terjadi setelah saya pensiun
					5	Saya khawatir dengan ketidakmampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pensiun	Saya khawatir dengan ketidakmampuan saya beradaptasi dengan keadaan setelah pensiun
					8	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan	Saya merasa belum siap untuk melepas pekerjaan yang selama ini saya lakukan
					9	Saya merasa tidak nyaman dengan	Saya merasa tidak nyaman dengan kehadiran masa pensiun

						kehadiran masa pensiun	
					12	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya	Saya takut pensiun membuat saya tidak lagi diperhatikan orang-orang di sekitar saya
					16	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti	Saya khawatir dengan keberlangsungan pendidikan anak-anak saya setelah saya pensiun nanti
					17	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang	Saya merasa kehadiran masa pensiun mengancam kehidupan saya di masa mendatang
		23	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengurus keluarga saya setelah saya pensiun nanti	21	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pensiun.	Saya merasa tidak berharga lagi ketika saya sudah pensiun
<b>3</b>	<b>Kesediaan</b> Indikator : seseorang rela dalam berusaha				3	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya	Saya belum memiliki rencana untuk mengelola tunjangan pensiun saya

	dan berbuat sesuatu agar dapat mengalami secara langsung kondisi sebagai salah satu proses kehidupan.				6	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti	Saya tidak membuat perencanaan khusus untuk mengisi kegiatan saya setelah pensiun nanti
					10	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pensiun	Saya tidak menyiapkan tabungan untuk kebutuhan saya di masa pensiun
					14	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti	Tidak ada hal berarti yang akan saya lakukan setelah pensiun nanti
					18	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya	Saya ingin menghindari masa pensiun untuk datang dalam hidup saya
					20	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah	Saya tidak terbiasa mengerjakan kegiatan di rumah
					22	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pensiun	Saya tidak rela untuk melepaskan jabatan yang saya miliki sekarang akibat pensiun
					24	Saya belum memiliki	Saya belum memiliki perencanaan

					perencanaan keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka panjang	keuangan untuk pendidikan anak dalam jangka panjang
				25	saya tidak rela keluar dari rumah dinas yang saya tempati karena saya belum memiliki hunian yang tetap untuk tinggal ketika pensiun.	*) Saya tidak rela karir saya berhenti karena saya masih merasa bisa tetap bekerja dengan baik.
				26	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti	Saya tidak rela meninggalkan kebiasaan hidup saya sekarang setelah pensiun nanti
				27	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti	Saya tidak mampu membuat perincian keuangan setelah saya pensiun nanti
				28	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pensiun	Saya kerap kali sulit tidur ketika memikirkan masa pensiun

Ket: pada item yang memiliki tanda \*) terjadi modifikasi pada butir item.



**Blueprint Skala Kebersyukuran**

No	Aspek	Item					
		no	<i>Favourable (Listidiani,2015)</i>	<i>Favourable Robbi</i>	No	<i>Unfavourable (Listidiani,2015)</i>	<i>Unfavourable Robbi</i>
1	<p><i>sense of appreciatiaon</i></p> <p>penilaian kembali suatu kondisi yang sudah atau yang sedang terjadi dengan menarik hikmah maupun anugrah, untuk menutup <i>memory</i> kepahitan dari kondisi itu dan melanjutkan hidupnya menjadi lebih positif</p>	1	Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh tuhan, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik darinya	Ketika keinginan saya belum terwujud, saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya	4	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk

2	<b>Perasaan Positif</b> Seseorang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya ( <i>sense of abundance</i> ) menjiwai setiap kebahagiaan dari segala nikmat maupun anugrah “kecil” sebaik menikmati nikmat maupun anugrah yang besar. Sehingga ia memiliki perasaan positif dalam dirinya dan puas dengan kehidupan yang dijalannya				2	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari
					6	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh	Saya tidak puas dengan apa yang saya peroleh
					7	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini
					8	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal

					9	Saya sedih dengan keadaan diri saya	Saya sedih dengan keadaan diri saya
	<b>Ekspresi bersyukur</b>  Seseorang menyadari pentingnya mengekspresikan rasa syukur, diwujudkan dengan melakukan tindakan maupun kehendak baik				3	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya
					5	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan

Ket: pada item yang memiliki tanda \*\*) terjadi perubahan pada butir item.

## Lampiran 3

**PT INDOLAKTO** **Indofood** CBP

Nomor : No. HRD.05/ 0384. /I/XI/2017 Purwosari, 23 November 2017  
 Perihal : Surat Keterangan

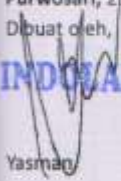
**SURAT KETERANGAN**

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini telah melaksanakan penelitian skripsi di PT.Indolakto sbb :

Mahasiswa	:	Robbi Jayanto
Universitas	:	Universitas Muhammadiyah Malang
Fakultas	:	Psikologi
Jurusan	:	Psikologi

Bersama ini kami sampaikan bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian skripsi di PT Indolakto Periode 13 November 2017 s/d 15 November 2017 untuk collecting data penelitian.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Purwosari, 28 November 2017  
 Dibuat oleh,  
  
**INDOLAKTO**  
 Yasman

Story - Purwosari :  
 Raya Purwosari Km 82  
 Desa Tejowangi - Purwosari  
 Kabupaten - Jawa Timur 57162  
 Box. 888 - Lawang - Indonesia

T. +6343 664 7000  
 F. +6343 613 777  
 www.indofood.co.id

a subsidiary of  
**Indofood**  
THE POWER OF QUALITY FOODS

### Deskripsi Subjek

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	32	100%
Perempuan	0	0%
Total	32	100%

Usia	Frekuensi	Persentase
49 tahun	12	37,5%
50 tahun	6	18,75%
51 tahun	4	12,5%
52 tahun	6	18,75%
53 tahun	2	6,25%
54 tahun	2	6,25%
Total	32	100%

Jumlah anak yang di tanggung	Frekuensi	Persentase
Tidak ada	9	28,13%
1 orang	20	62,5%
2 orang	3	9,37%
Total	32	100%

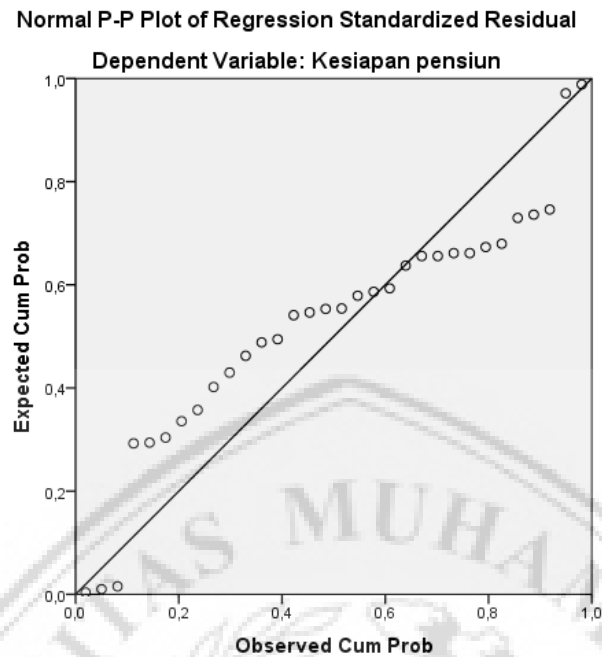
### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,91668219
Most Extreme Differences	Absolute	,196
	Positive	,188
	Negative	-,196
Kolmogorov-Smirnov Z		1,107
Asymp. Sig. (2-tailed)		,172

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



### Uji linieritas data

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5018,242	1	5018,242	34,198	,000 <sup>b</sup>
	Residual	4402,227	30	146,741		
	Total	9420,469	31			

a. Dependent Variable: Kesiapan pensiun

b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

### Uji Korelasi Product Moment

#### Correlations

	Kesiapan pensiun	Kebersyukuran
Pearson Correlation	1	,730**
Kesiapan pensiun Sig. (2-tailed)		,000
N	32	32
Pearson Correlation	,730**	1
Kebersyukuran Sig. (2-tailed)	,000	
N	32	32

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).